P ISSN : 2503 - 1708
E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 11	NOMOR 2	EDISI Oktober 2026	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340

Diterbitkan oleh:
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

REALITA

JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING

Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
Penasehat : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Penanggung Jawab : Ka. Program Studi Bimbingan dan Konseling

Editors in Chief

Hariadi Ahmad, M.Pd (Sinta ID: 259141) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Editors

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6703866) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Arbin Janu Setiowati, M.Pd (SINTA ID: 6027283) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd (SINTA ID: 6003969) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Roro Umy Badriyah. M.Pd., Kons. (SINTA ID: 6672737) Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Bali, Indonesia

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd. (SINTA ID: 6894856) Pendidikan Guru Sekolah Dasar Institut Sains dan Pendidikan Kie Raha Maluku Utara, Ternate, Maluku Utara, Indonesia

Mustakim, M.Pd. (Sinta ID: 6875136) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Section Editors

Dr. Ari Khusumadewi, M.Pd (SINTA ID: 6011203) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Muthmainah, M.Pd (SINTA ID: 6040364) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd (SINTA ID: 6110492) Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6158243) Admistrasi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ahmad Muzanni, M.Pd (SINTA ID: 6074667) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Reviwers

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D, (SINTA ID: 6720430) Matematika Universitas Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia

Prof. Dr. Sutarto, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 5986995) Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Ahmad Sukri, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 5986955) Pendidikan Biologi Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Prof. Dr. I Ketut Sukarma, M.Pd	Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. A. Hari Witono, M.Pd. Kons	(SINTA ID: 6147134) Bimbingan dan Konseling Pendidikan Dasar Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 5978981) Pendidikan Mantematika Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Banten, Indonesia
Dr. Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6665219) Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia
Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6697553) Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
Dr. Gunawan, M.Pd.	(SINTA ID: 5980767) Pendidikan Fisika Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ginanjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or.	(SINTA ID: 6725241) Pendidikan Jasmani Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6004815) Pendidikan Ekonomi Universitas Mahaputra M. Yamin Solok, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
Dr. Rahmawati M, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6129818) Universitas Muhammadiyah Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
Dita Kurnia Sari, M.Pd	(SINTA ID: 6990169) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
St. Muriati, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6113561) Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bosowa Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6657679) Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia
M. Samsul Hadi, M.Pd	(SINTA ID: 6901605) Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
B. Fitria Maharani, M.Si	(SINTA ID: 6743948) Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Aluh Hartati, M.Pd	(SINTA ID: 6789075) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ahmad Zainul Irfan, M.Pd	(SINTA ID: 6663273) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd	(SINTA ID: 6188156) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd	(SINTA ID: 6165599) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Eneng Garnika, M.Pd	(SINTA ID: 6162854) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Farida Herna Astuti, M.Pd	(SINTA ID: 6162869) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ichwanul Mustakim, M.Pd	(SINTA ID: 6797055) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Jessica Festi Maharani, M.Pd,	(SINTA ID: 6699324) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Lalu Jaswandi, M.Pd	(SINTA ID: 6190316) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Nuraeni, S.Pd., M.Si	(SINTA ID: 6166292) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Nurul Iman, M.Pd	(SINTA ID: 6168197) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Najamuddin, M.Pd	(SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Zainuddin, M.Pd	(SINTA ID: 6809112) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. M. Chaerul Anam, M.Pd	(Sinta ID: 6102038) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Mujiburrahman, M.Pd	(SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Raden Fanny Printi Ardi, M.Sn.	(SINTA ID: 5992672) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Reza Zulaifi, M.Pd	(Sinta ID: 6809087) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Suharyani., M.Pd.	(SINTA ID: 6162836) Pendidikan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Copyedit dan Layout

Adam Bachtiar, S.Kom., M.Mt.	(SINTA ID: 5992965) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Akbar Juliansyah, ST., M.Mt.	(SINTA ID: 6070577) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dewi Rayani, S.Psi., MA	(SINTA ID: 6178454) Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Sarilah, S.PdI., M.Pd	(SINTA ID: 6189104) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Khairul Huda, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6663284) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ni Made Sulastri, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6196335) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Drs. I Made Gunawan, M.Pd	Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Alamat Redaksi:
Redaksi Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document* dengan *Submission* lansung di akun penulis yang telah dibuat melalui:
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita/user/register

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

DAFTAR ISI **Halaman**

Juliana, Khairul Huda, Ichwanul Mustakim, dan Abdurrahman
Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Mindfulness* Terhadap Kecemasan Akademik Siswa MTs NW Sembalun 285-294

Wendy Putra Marjado, Abdurrahman dan Ichawanul Mustakim
Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan *Teknik Cognitive Restructuring* terhadap Fear of Missing Out (Fomo) pada Siswa 295-317

Novika Amalia, I Made Gunawan, dan Sarilah
Hubungan Antara Cyberbullying di Media Sosial dengan Kecemasan Sosial pada Siswa SMP Negeri 17 Mataram 318-324

Emmanuella Cristina Gunawan, Pascha Apriniancy Saragih, Laura Putri Hawini, Atrianna Damul, Jesika Tritety, Esterina, dan Romiaty
Pendidikan Inklusi dan BK dalam Pendidikan Inklusi 325-336

Aluh Hartati, Hariadi Ahmad, dan Baiq Sarlita Kartiani
Pengaruh Teknik Video Edukasi Terhadap Kesadaran Empati pada Siswa Smpn 24 Mataram 337-349

Destri Aghnia Qintarani, Hasna Camillia, Lusiana Sekar Noorrahma, Nurani Istiqomah, dan Muhammad Rezza Septian
Pengaruh Media Sosial Terhadap Perkembangan Sosial dan Identitas Diri Siswa Kelas VIII SMPN 16 Cimahi 350-358

M. Farid Ramdani, Muhammad Catur Aryo Puspito, Fauzan Zaeni Zacky, dan M. Reza Septian
Hubungan Narasi Kesuksesan di Media Sosial Terhadap Kesiapan Karier Remaja dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling 359-375

Redinda Raysyah Rahmika, Farida Herna Astuti, Ahmad Muzanni, dan Mujiburrahman
Pengaruh Pendekatan Kognitif Terapi Terhadap Emosi Negatif Siswa SMPN 11 Mataram 376-385

Dito Putra Abdullah, Pangestu Cahya Dwi Sandy Mangku Atmojo, Dede Muhtar, dan Muhammad Rezza Septian
Peran Keterampilan Komunikasi Interpersonal Guru BK terhadap Efektivitas Layanan Bimbingan dan Konseling di SMAN 1 Ngamprah 386-406

M. Zainuddin, Reza Zulaifi, Khairul Huda, dan Ahmad Zainul Irfan
Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Games untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Teman Sebaya Siswa SD Negeri 2 Pringgajurang 407-415

Ichwanul Mustakim, Fathir Haris, dan Ani Endriani
Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioristik dalam Mengubah Perilaku Negatif Menjadi Perilaku Positif pada Siswa SMPN 8 Satap Praya Barat 416-424

Desita Lia Monika, Intan Nur Aini, Nadya Ayu Maharani, Ditya Arum Pramesti, dan Ardityo Dharmawan
Makna Filosofis Siraman Sedudo dalam Membentuk Ketenangan Batin dan Kesadaran Sosial: Tinjauan Bimbingan dan Konseling 425-432

Saifuddin Akbar, Angelina, Calista Ramadhani Ersani, dan Ariqah Izdihar Masyithah
Relevansi Filosofi "Urip Mung Sawang Sinawang" dalam Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Insecurity pada Mahasiswa 433-440

Niastanti Gulo, dan Antonius Ian Bayu Setiawan
Peningkatan Kematangan Karier Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Role Play pada Peserta Didik SMA 441-451

Ghina Dhiya Zalfa, Warnanda Eka Saputri, Elya Anggun Wilujeng, Nadya Putri Salsabila, dan Pribadi Wahyu Santiko
Internalisasi Nilai Multikultural Sedekah Bumi di Dusun Sidolemu Sebagai Strategi Penguatan Karakter dalam Bimbingan dan Konseling 452-459

Faiza Salsabila, dan Ibrahim Alhakim
Profil Penyesuaian Sosial Siswa Kelas X pada Sekolah Berbasis Asrama .. 460-472

Dian Putri Permatasari
Kecenderungan Penggunaan Tiktok Berlebihan pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Proses Belajar 473-480

Sema Amalia, dan Shifa Sufya Aureliasari
Hubungan Komunikasi Keluarga dengan Kepekaan Sosial pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Semester 4 Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 481-488

Adila Putri, Rahma Wira Nita, dan Rici Kardo
Rancangan Program Konseling Rational Emotive Behavior Therapy untuk Meminimalisir *Self-Harm* pada Peserta Didik di SMA Negeri 1 Sungai Rumbai 489-500

Rizka Nuruz Zahro, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Murid Kelas X TO 3 SMK Negeri 2 Kudus 501-515

Silviana Herawati, dan Wiryo Nuryono
Adiksi Binge-Watching, Stres Akademik, dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Menengah Atas: Scoping Review 516-535

Nofalina Luhung, dan Yasintha Sari Pratiwi
Dinamika Psikologis Resiliensi Mahasiswi Pasca-Kehilangan Orang Tercinta: Sebuah Studi Eksploratif Menggunakan Metode Storyboard 536-545

Nur Kholifah, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Media Mind Mapping untuk Meningkatkan Perencanaan Karir Murid Kelas XI TKR 4 SMK N 2 Kudus 546-560

Paulinus Alfrio Sonjaya, Romia Hari Susanti, dan Imam Ariffudin
Bimbingan Kelompok Teknik Role-Playing dalam Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal 561-572

Fathul Majid, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Peningkatan *Self-Confidence* melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring pada Murid Kelas X Teknik Otomotif 4 SMK Negeri 2 Kudus 573-583

Monatia Malik, Hasrul, dan Wachyudi Eksan
Eksplorasi Dampak Perilaku Bullying terhadap Perkembangan Sosial-Emosional Siswa Sekolah Dasar di Kota Ternate 584-598

Nuraeni, dan Muhammad Iqbal
Pemetaan Disparitas Mutu Pendidikan Anak Usia Dini Berdasarkan Hasil Akreditasi antar Kabupaten/Kota di Nusa Tenggara Barat 599-612

Ni Nyoman Ayu Yuliantari, Lana Fauziah, Any Fatmawati, dan Amlul Maksud
Peningkatan Kesiapan Menghadapi Praktik Kerja Lapangan melalui Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing pada Siswa Kelas XI Bisnis Ritel 2 SMK Negeri 2 Mataram 613-630

Nidaan Khofia M, Rizki Agustiani Zain, dan Hariadi Ahmad
Peningkatan Kemampuan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Konflik Melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing pada Siswa SMKN 2 Mataram 631-640

Anggrisa Eka Nur Trianuri, Anggi Septya Amanda, Annas Nurul Jannah, Arung Tirta Dwita Putri, Aulianke Putri Brelian, dan Sardulo Gembong
Analisis Studi Literatur Penerapan Computational Thinking dalam Meningkatkan Kemampuan Problem Solving Peserta Didik 641-652

Zakky Abdul Ghafur Zatnika, Wisnu Kurniawan, Muhammad Misbahul Huda, dan Siti Arifah
Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mereduksi Nomophobia Siswa SMA 653-659

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.21365

PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *MINDFULNESS* TERHADAP KECEMASAN AKADEMIK SISWA MTs NW SEMBALUN

Oleh:
Juliana*, Khairul Huda, Ichwanul Mustakim, dan Abdurrahman
Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Email: Julianamasnun@gmail.com, khairulhuda633@gmail.com
,ichwanulmustakim@undikma.ac.id dan abdurrahman_dr@undikma.ac.id

*Corresponding Author
Info Artikel : Dikirim: 19-06-2026; Direview: 05-08-2026; Dipublis: 25-10-2026.
Cara Sitasi : Juliana., Huda. K., Mustakim. I., dan Abdurrahman. 2026. Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Mindfulness Terhadap Kecemasan Akademik Siswa MTs NW Sembalun. Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026.

Abstrak. Penelitian ini dilatar belakangi oleh tingginya kecemasan akademik siswa kelas VIII di MTs NW Sembalun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness* terhadap kecemasan akademik siswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain One Group Pretest-Posttest Design. Sampel penelitian berjumlah 8 siswa yang dipilih menggunakan purposive sampling, yakni pemilihan subjek berdasarkan pertimbangan kriteria tertentu. Teknik pengumpulan data menggunakan angket kecemasan akademik yang diberikan sebelum perlakuan (pretest) dan sesudah perlakuan (posttest). Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis Paired Sample t-Test dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan akademik siswa mengalami penurunan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness*. Hasil uji hipotesis memperoleh nilai t hitung sebesar 7,118 dengan signifikansi 0,000 < 0,05 sehingga Ha diterima dan Ho ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan akademik siswa kelas VIII di MTs NW Sembalun.
Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, *Mindfulness*, Kecemasan Akademik.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses yang bertujuan mengembangkan potensi peserta didik secara optimal, baik pada aspek intelektual, emosional, sosial, maupun spiritual. Keberhasilan pendidikan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan akademik, tetapi juga oleh kesiapan psikologis peserta didik dalam menghadapi berbagai tuntutan pembelajaran. Dalam konteks tersebut, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu peserta didik mengatasi berbagai permasalahan yang dapat menghambat perkembangan dan keberhasilan belajar. Penelitian menunjukkan bahwa kondisi psikologis yang positif berkontribusi terhadap peningkatan motivasi belajar, penyesuaian diri, dan prestasi akademik siswa (Maharani dkk., 2023).

Salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami peserta didik adalah kecemasan akademik. Kecemasan akademik merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan rasa khawatir, takut, dan tegang ketika menghadapi tuntutan akademik, seperti

ujian, penyelesaian tugas, maupun evaluasi hasil belajar (Prasetyaningtyas dkk., 2023). Tingginya tingkat kecemasan akademik dapat menurunkan konsentrasi, motivasi belajar, kepercayaan diri, serta prestasi akademik siswa. Temuan Education and Sociedad Journal (2024) menunjukkan bahwa peserta didik dengan tingkat kecemasan akademik yang tinggi cenderung mengalami penurunan performa belajar dan kesejahteraan psikologis.

Siswa kelas VIII MTs berada pada fase remaja awal yang ditandai dengan berbagai perubahan perkembangan dan meningkatnya tuntutan akademik. Berdasarkan hasil observasi awal di MTs NW Sembalun, sebagian siswa menunjukkan gejala kecemasan akademik, seperti takut menghadapi ujian, khawatir memperoleh nilai rendah, kurang percaya diri saat mengerjakan tugas, dan sulit berkonsentrasi selama proses pembelajaran. Di sisi lain, layanan bimbingan dan konseling di sekolah belum mengintegrasikan teknik mindfulness sebagai salah satu strategi untuk membantu peserta didik mengelola kecemasan akademik.

Salah satu layanan yang berpotensi mengatasi permasalahan tersebut adalah bimbingan kelompok dengan teknik mindfulness. Layanan bimbingan kelompok memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memperoleh dukungan sosial melalui dinamika kelompok, sedangkan teknik mindfulness membantu peserta didik meningkatkan kesadaran diri, regulasi emosi, dan kemampuan menghadapi tekanan akademik secara adaptif. Penelitian Creswell et al. (2022) menunjukkan bahwa mindfulness efektif meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi kecenderungan berpikir negatif. Selain itu, Roziqin et al. (2024) melaporkan bahwa penerapan mindfulness mampu membantu siswa mengelola stres akademik dan meningkatkan ketahanan mental.

Meskipun demikian, penelitian terdahulu umumnya mengkaji efektivitas bimbingan kelompok dan mindfulness secara terpisah. Maharani dkk. (2023) membuktikan efektivitas bimbingan kelompok dalam mengurangi kecemasan belajar tanpa mengintegrasikan teknik mindfulness. Sementara itu, Roziqin et al. (2024) lebih memfokuskan pada penerapan mindfulness dalam pengelolaan stres akademik tanpa memanfaatkan dinamika kelompok. Penelitian Kusumawardani dkk. (2025) telah mengembangkan konseling kelompok berbasis mindfulness, namun dilakukan pada sekolah umum dan belum secara khusus mengkaji kecemasan akademik siswa madrasah tsanawiyah. Kondisi tersebut menunjukkan masih adanya kesenjangan penelitian terkait integrasi layanan bimbingan kelompok dengan teknik mindfulness untuk menurunkan kecemasan akademik pada siswa MTs.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan berupa penerapan layanan bimbingan kelompok yang dipadukan dengan teknik mindfulness untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa kelas VIII MTs NW Sembalun. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi empiris dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling berbasis mindfulness pada lingkungan madrasah. Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik mindfulness terhadap tingkat kecemasan akademik siswa kelas VIII MTs NW Sembalun.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.21365

KAJIAN PUSTAKA

Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu peserta didik mengembangkan potensi pribadi, sosial, belajar, dan karier. Melalui interaksi kelompok, peserta didik memperoleh kesempatan untuk berbagi pengalaman, mengembangkan kemampuan komunikasi, serta meningkatkan keterampilan pemecahan masalah. Hartanti (2022) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan kepada individu melalui kegiatan kelompok untuk meningkatkan pemahaman diri dan kemampuan berinteraksi. Sejalan dengan itu, Gibson (2024) menyatakan bahwa bimbingan kelompok diselenggarakan secara sistematis oleh konselor untuk mengembangkan berbagai kompetensi peserta didik. Penelitian Nina Permata Sari dkk. (2022) juga menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok mampu meningkatkan penyesuaian diri, keterampilan sosial, dan motivasi belajar peserta didik.

Bimbingan kelompok dilaksanakan melalui tahapan yang sistematis sehingga dinamika kelompok dapat berkembang secara optimal. pelaksanaan bimbingan kelompok terdiri atas empat tahapan, yaitu tahap pembentukan, yang bertujuan membangun keakraban, rasa aman, dan kesediaan anggota untuk berpartisipasi; tahap peralihan, yang bertujuan mempersiapkan anggota memasuki kegiatan inti serta mengurangi keraguan dalam berinteraksi; tahap kegiatan, yaitu tahap inti yang berisi pembahasan masalah, pertukaran pengalaman, diskusi, dan pengembangan keterampilan melalui dinamika kelompok; serta tahap pengakhiran, yaitu tahap evaluasi dan refleksi terhadap proses maupun hasil layanan. Keempat tahapan tersebut menjadi indikator keberhasilan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dalam penelitian ini.

Kecemasan akademik merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh rasa khawatir, takut, dan tegang ketika menghadapi tuntutan akademik, seperti tugas, ujian, maupun evaluasi hasil belajar. Prasetyaningtyas dkk. (2023) menjelaskan bahwa kecemasan akademik muncul ketika peserta didik menilai tuntutan akademik melebihi kemampuan yang dimiliki sehingga menghambat proses belajar. Kecemasan akademik dipengaruhi oleh faktor internal, seperti rendahnya kepercayaan diri dan regulasi emosi, serta faktor eksternal, seperti tuntutan orang tua, guru, dan lingkungan sekolah (Lusiane & Garvin, 2018; Barseli dkk., 2020). Kondisi tersebut dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi, motivasi belajar, dan prestasi akademik peserta didik (Hidayati dkk., 2019).

Kecemasan akademik dalam penelitian ini diukur berdasarkan aspek-aspek Indikator kecemasan akademik meliputi pola pikir yang mengarah pada kekhawatiran berlebihan terhadap tuntutan akademik, respon fisiologis, seperti jantung berdebar, ketegangan otot, atau berkeringat ketika menghadapi tugas maupun ujian, perilaku yang menunjukkan kecenderungan menghindari situasi akademik, serta respon emosional, seperti rasa takut, gelisah, dan tidak percaya diri dalam menghadapi kegiatan belajar. Indikator-indikator tersebut digunakan sebagai dasar penyusunan instrumen angket untuk mengukur tingkat kecemasan akademik siswa.

Mindfulness merupakan pendekatan yang bertujuan meningkatkan kesadaran individu terhadap pengalaman saat ini secara penuh tanpa memberikan penilaian. Kabat-Zinn (2003) mendefinisikan *mindfulness* sebagai

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.21365

perhatian yang disengaja terhadap pengalaman saat ini dengan sikap menerima. Creswell (2022) menjelaskan bahwa *mindfulness* berperan dalam meningkatkan regulasi emosi, fokus perhatian, dan mengurangi kecenderungan berpikir negatif. Dalam konteks pendidikan, latihan mindfulness, seperti mindful breathing dan body scan, terbukti efektif membantu peserta didik mengelola stres dan kecemasan akademik (Gu et al., 2023).

Mindfulness dalam penelitian ini mengacu pada konsep yang dikemukakan Kabat-Zinn (2003) dan Baer et al. yang menekankan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa memberikan penilaian. Indikator *mindfulness* meliputi kemampuan mengamati (*observing*) pengalaman internal maupun eksternal, mendeskripsikan (*describing*) pengalaman yang dirasakan secara objektif, bertindak dengan penuh kesadaran (*acting with awareness*) terhadap aktivitas yang dilakukan, tidak menghakimi pengalaman batin (*non-judging of inner experience*), serta tidak bereaksi secara berlebihan terhadap pengalaman batin (*non-reactivity to inner experience*). Dalam penelitian ini, indikator tersebut diterapkan melalui latihan *mindful breathing, body scan*, dan refleksi diri selama proses bimbingan kelompok.

Berdasarkan kajian teori dan penelitian terdahulu, bimbingan kelompok dan *mindfulness* sama-sama terbukti efektif dalam membantu peserta didik mengembangkan kemampuan regulasi emosi dan mengatasi berbagai permasalahan psikologis. Integrasi teknik *mindfulness* dalam layanan bimbingan kelompok diperkirakan dapat meningkatkan efektivitas layanan melalui dukungan dinamika kelompok dan latihan kesadaran diri. Oleh karena itu, secara teoritis bimbingan kelompok dengan teknik mindfulness berpengaruh terhadap penurunan kecemasan akademik siswa kelas VIII MTs NW Sembalun.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi experiment* melalui desain *One Group Pretest–Posttest Design*. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan akademik siswa dengan membandingkan skor sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan. Desain penelitian ini memungkinkan peneliti mengukur perubahan tingkat kecemasan akademik setelah peserta memperoleh intervensi berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness.*

Penelitian dilaksanakan di MTs NW Sembalun pada semester genap Tahun Ajaran 2025/2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII yang berjumlah 37 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu sesuai tujuan penelitian. Sampel penelitian terdiri atas 8 siswa yang memiliki tingkat kecemasan akademik kategori sedang hingga tinggi berdasarkan hasil pengukuran awal (*pretest*), sehingga dianggap memerlukan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness.*

Instrumen penelitian menggunakan angket kecemasan akademik yang disusun berdasarkan indikator kecemasan akademik. Angket menggunakan skala Likert lima pilihan jawaban yang terdiri atas pernyataan positif dan negatif. Sebelum digunakan, instrumen dikonsultasikan kepada dosen pembimbing dan divalidasi melalui expert judgment oleh guru Bimbingan dan Konseling untuk memastikan

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.21365

kesesuaian isi instrumen dengan indikator yang diukur.

Prosedur penelitian dilaksanakan dalam tiga tahap. Tahap pertama adalah pemberian *pretest* untuk mengetahui tingkat kecemasan akademik siswa sebelum perlakuan. Tahap kedua adalah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik mindfulness yang dilaksanakan dalam enam kali pertemuan sesuai Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL). Kegiatan layanan meliputi pembentukan kelompok, penyampaian materi, latihan *mindful breathing, body scan,* refleksi diri, diskusi kelompok, serta evaluasi setiap pertemuan. Tahap ketiga adalah pemberian posttest untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan akademik setelah seluruh rangkaian layanan selesai dilaksanakan.

Data penelitian dianalisis menggunakan statistik inferensial dengan bantuan program IBM SPSS Statistics. Analisis diawali dengan uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk untuk mengetahui distribusi data, kemudian dilanjutkan dengan uji homogenitas sebagai prasyarat analisis. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan paired sample t-test dengan taraf signifikansi 0,05 untuk mengetahui perbedaan skor kecemasan akademik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hipotesis penelitian diterima apabila nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) kurang dari 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian diperoleh melalui penyebaran angket kecemasan akademik kepada siswa sebelum diberikan perlakuan (pretest) dan sesudah diberikan perlakuan (posttest). Perlakuan yang diberikan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 8 siswa. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Adapun siswa yang dipilih merupakan siswa yang memiliki tingkat kecemasan akademik sesuai dengan tujuan penelitian, sehingga dianggap dapat memberikan data yang relevan untuk menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness* dalam menurunkan kecemasan akademik siswa.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan akademik siswa sebelum diberikan perlakuan sebesar 74,38, sedangkan rata-rata skor setelah diberikan perlakuan sebesar 59,25. Dengan demikian, terjadi penurunan rata-rata skor sebesar 15,13 poin setelah siswa mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness.*

Tabel 4.3 Data Pretest dan Posttes

Responden	Pretest	Posttest
G.S.S	80	58
P.S	77	57
R.K	77	62
Z.S	74	59
F.M.Z	73	59
K.A	73	55
M.A.H	72	70
A.S	69	54

Berdasarkan Tabel Pretest dan Posttest, diperoleh data tingkat kecemasan akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness.* Hasil pretest menunjukkan bahwa skor kecemasan akademik siswa berada pada rentang 69-80, dengan skor tertinggi 80 dan skor terendah 69. Setelah diberikan perlakuan, hasil posttest menunjukkan

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.21365

bahwa skor kecemasan akademik siswa berada pada rentang 54-70, dengan skor tertinggi 70 dan skor terendah 54.

Secara keseluruhan, hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness*, tingkat kecemasan akademik siswa mengalami penurunan. Hal ini terlihat dari skor posttest yang lebih rendah dibandingkan skor pretest pada seluruh responden. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness* memberikan pengaruh positif dalam membantu menurunkan kecemasan akademik siswa.

Deskripsi Tingkat Kecemasan Ak ademik Sesudah Perlakuan Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness*, tingkat kecemasan akademik siswa mengalami penurunan. Hal ini terlihat dari adanya perubahan skor antara sebelum dan sesudah perlakuan. Uji Normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Shapiro-Wilk dengan bantuan SPSS. Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai signifikansi pada variabel kecemasan akademik sebelum perlakuan sebesar 0,851 dan sesudah perlakuan sebesar 0,127. Karena kedua nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

Tabel Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.
Kecemasan Akademik Sebelum Perlakuan	0,851
Kecemasan Akademik Sesudah Perlakuan	0,127

Tabel Hasil Uji Homogenitas

Variabel	Sig.
Kecemasan Akademik Sebelum Perlakuan	0,144

Tabel Hasil Uji Paired Sample t-Test

Variabel	t hitung	Sig. (2-tailed)
Sebelum Perlakuan dan Sesudah Perlakuan	7,118	0,000

Berdasarkan hasil uji homogenitas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,144>0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data penelitian bersifat homogen. Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai t hitung sebesar 7,118 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka Ha diterima dan Ho ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik mindfulness terhadap tingkat kecemasan akademik siswa kelas VIII di MTs NW Sembalun.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik mindfulness berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan akademik siswa kelas VIII MTs NW Sembalun. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil uji paired sample t-test yang memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 (<0,05), sehingga hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan layanan bimbingan kelompok yang dipadukan dengan teknik mindfulness efektif membantu peserta

didik mengurangi kecemasan akademik yang dialami sebelum perlakuan.

Penurunan tingkat kecemasan akademik terjadi karena layanan bimbingan kelompok memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk saling bertukar pengalaman, memberikan dukungan sosial, dan memperoleh solusi terhadap permasalahan yang dihadapi melalui dinamika kelompok. Interaksi yang terjalin selama proses layanan menciptakan suasana yang kondusif sehingga peserta didik merasa lebih nyaman untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan kesulitan yang dialami. Kondisi tersebut sejalan dengan pendapat Hartanti (2022) yang menyatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan layanan yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu peserta didik mengembangkan kemampuan pribadi, sosial, dan belajar. Melalui dinamika kelompok, peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian diri dan mengurangi berbagai permasalahan psikologis, termasuk kecemasan akademik.

Selain dipengaruhi oleh dinamika kelompok, efektivitas layanan dalam penelitian ini juga didukung oleh penerapan teknik mindfulness. Latihan mindfulness membantu peserta didik memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini (present moment awareness) tanpa memberikan penilaian terhadap pikiran maupun perasaan yang muncul. Dengan demikian, peserta didik menjadi lebih mampu mengendalikan pikiran negatif, mengurangi rasa khawatir yang berlebihan terhadap tugas dan ujian, serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Temuan ini sejalan dengan pendapat Kabat-Zinn (2023) yang menjelaskan bahwa mindfulness merupakan bentuk kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini melalui perhatian yang disengaja dan tanpa menghakimi. Creswell et al. (2022) juga menyatakan bahwa latihan mindfulness mampu meningkatkan regulasi emosi, memperbaiki konsentrasi, serta mengurangi kecenderungan berpikir negatif yang menjadi salah satu penyebab munculnya kecemasan akademik.

Hasil penelitian ini memperkuat temuan Maharani dkk. (2023) yang menyimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam menurunkan kecemasan belajar peserta didik. Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan Roziqin et al. (2024) yang menemukan bahwa penerapan mindfulness mampu membantu peserta didik mengelola stres akademik dan meningkatkan ketahanan mental. Demikian pula, Kusumawardani dkk. (2025) melaporkan bahwa konseling kelompok berbasis mindfulness memberikan pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik. Persamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa pendekatan mindfulness merupakan salah satu strategi yang efektif dalam membantu peserta didik menghadapi tekanan akademik. Adapun kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan teknik mindfulness yang diintegrasikan ke dalam layanan bimbingan kelompok pada peserta didik MTs, sehingga memberikan alternatif layanan BK yang sesuai dengan karakteristik peserta didik di lingkungan madrasah.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi layanan bimbingan kelompok dengan teknik mindfulness mampu membantu peserta didik mengembangkan kesadaran diri, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, serta mengurangi kecemasan akademik. Oleh karena itu, layanan ini layak dipertimbangkan sebagai salah satu strategi intervensi dalam program bimbingan dan konseling di sekolah

untuk membantu peserta didik menghadapi berbagai tuntutan akademik secara lebih adaptif.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam upaya mengurangi kecemasan akademik peserta didik. Guru Bimbingan dan Konseling dapat mengintegrasikan teknik mindfulness ke dalam layanan bimbingan kelompok sebagai salah satu strategi preventif maupun kuratif. Latihan seperti mindful breathing, body scan, dan latihan kesadaran diri dapat diterapkan secara bertahap untuk membantu peserta didik mengelola emosi, meningkatkan konsentrasi belajar, dan mengurangi kecemasan ketika menghadapi tugas maupun ujian.

Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi guru BK dalam menyusun program layanan yang lebih inovatif dan berbasis bukti (evidence-based counseling). Penerapan teknik mindfulness secara berkelanjutan tidak hanya berpotensi menurunkan kecemasan akademik, tetapi juga mendukung perkembangan kemampuan regulasi emosi, kepercayaan diri, dan kesejahteraan psikologis peserta didik. Dengan demikian, integrasi teknik mindfulness dalam layanan bimbingan kelompok dapat menjadi salah satu alternatif layanan BK yang efektif untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental dan keberhasilan belajar peserta didik di lingkungan sekolah

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa Tingkat kecemasan akademik siswa kelas VIII di MTs NW Sembalun Bumbung sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness* tergolong cukup tinggi, sedangkan setelah diberikan perlakuan tingkat kecemasan akademik siswa mengalami penurunan. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan paired sample t-test diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05 sehingga Ha diterima dan Ho ditolak. Dengan demikian terdapat pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan akademik siswa kelas VIII di MTs NW Sembalun.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala MTs NW Sembalun yang telah memberikan izin pelaksanaan penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada guru Bimbingan dan Konseling, seluruh siswa kelas VIII yang telah berpartisipasi sebagai responden penelitian, serta dosen pembimbing Universitas Pendidikan Mandalika yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan selama proses penyusunan penelitian hingga penulisan artikel ini. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Adam Sony. (2022). Berdamai dengan kecemasan. Psikologi Corner.

Adam Sony. (2022). The power of mindfulness. Psikologi Corner.

Arifin, A. A., Thalib, S. B., & Hasan, K. (2024). Bimbingan kelompok berbasis nilai budaya Segulaha. Cendekia Publisher.

Arsyi, D. N. (2024). Buku saku tindakan keperawatan: Terapi modifikasi mindfulness-based stress reduction. CV Idebuku.

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. Jurnal Konseling dan Pendidikan, 5(3), 143–148.

Creswell, J. D. (2022). Mindfulness interventions. Annual Review of Psychology, 73, 629–658.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approach (6th ed.). Sage.

Destriani, R., & Ruhaena, L. (2024). Mindfulness dan regulasi emosi pada remaja. Jurnal Psikologi, 21(1), 55–67.

Dörnyei, Z. (2022). Research methods in applied linguistics. Oxford University Press.

Etikan, I., Bala, K., & Babatope, O. (2021). Sampling and sampling methods. Biometrics & Biostatistics International Journal, 10(2), 44–48.

Evans, C. E., et al. (2025). Effects of mindfulness, music therapy, and social support on adolescents' test anxiety. BMC Psychology.

Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2023). How do mindfulness-based interventions improve mental health? Clinical Psychology Review, 102, 102206.

Hartanti, J. (2022). Bimbingan kelompok. Duta Sablon.

Hartinah, S. (2009). Konsep dasar bimbingan kelompok. Refika Aditama.

Hidayati, N., Mustami'ah, D., & Kartika, D. (2019). Kecemasan dan konsentrasi belajar siswa. Jurnal Psikologi Pendidikan, 8(1), 45–56.

Ismail, I. A., Abuhamda, E., & Bsharat, T. (2021). Quantitative research methodology. International Journal of Humanities and Social Science, 11(2), 45–52.

Kabat-Zinn, J. (2013). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness (Rev. ed.). Bantam Books.

Kabat-Zinn, J. (2023). Mindfulness for beginners. Sounds True.

Kusumawardani, R., Hidayat, D. R., & Mulawarman. (2025). Konseling kelompok berbasis mindfulness pada siswa SMP. Jurnal Bimbingan dan Konseling, 14(1), 1–12.

Leavy, P. (2021). Research design: Quantitative, qualitative, mixed methods, arts-based, and community-based participatory research approaches. Guilford Press.

Li, Y., Zhang, W., & Chen, X. (2024). Mindfulness practices in school-based interventions. Frontiers in Psychology, 15, 1298456.

Lusiane, E., & Garvin, G. (2018). Tekanan akademik dan kecemasan belajar siswa. Jurnal Psikologi Pendidikan, 7(2), 98–105.

Maharani, J. F., Handayani, N., & Sudarwo, R. (2023). Pengaruh konseling kelompok terhadap kecemasan belajar siswa. Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8(2), 1720–1728.

Montero-Marin, J., et al. (2022). Mindfulness-based interventions for adolescents.

Novita Puspawati, N., Lestari, R., & Wijaya, H. (2014). Manajemen waktu belajar siswa. Jurnal Pendidikan, 15(2), 134–141.

Portele, C., & Jansen, P. (2023). Mindfulness and executive function in students. Mindfulness, 14, 987–999.

Prasetyaningtyas, W. E., Rangka, I. B., Folastri, S., & Sofyan, A. (2022). Kecemasan akademik siswa di sekolah: Suatu tinjauan singkat. Journal of Learning and

Instructional Studies, 2(3), 107–114.

Prasetyaningtyas, W., Rahmawati, A., & Sari, N. (2023). Academic anxiety and learning performance. Jurnal Psikologi Pendidikan, 14(2), 89–101.

Roziqin, M., Ni'mah, F., Fauzi, A., & Barwi, M. (2024). Mindfulness and academic stress management. Education and Sociedad Journal, 36(2), 115–130.

Sari, N. P., et al. (2022). Bimbingan kelompok dan konseling kelompok untuk konseli dari rentang Generasi X, Milenial, dan Z dalam setting pendidikan. Deepublish.

Sugiyono. (2022). Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.

Zahro, A., Permata Sari, D., & Makaria, R. (2026). Konseling mindfulness dan stres akademik siswa SMP. Jurnal BK Sekolah, 15(1), 33–45.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 1 Edisi April 2025 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling
Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991
e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi.
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain.
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum 20 halaman	

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), kajian teori (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

   Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

   Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

   Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email, nomor telpon / WhatsApp aktif penaggung jawab artikel.

   Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 500 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

   Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

   Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

JURNAL REALITA	VOLUME 11	NOMOR 2	EDISI Oktober 2026	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340

Alamat Redaksi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

ISSN 2722-7340
9 772722 734013
9 772503 170009