

**INTERVENSI TEKNIK MINDFULNESS BASED STRES REDUCTION
(MBSR) UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK SISWA
MTSN 1 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai persyaratan dalam mencapai gelar Sarjana Sosial pada
Program Studi Bimbingan Konseling Islam*



**OLEH.
RANI DESMANIAR
NIM: 21060011**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA BARAT
2025 M/1447 H**

ABSTRACT

Rani Desmaniar 2025. “Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) Technique Intervention to Reduce Academic Stress in Students of MTsN 1 Padang. Thesis. Islamic Counseling Guidance Study Program. Faculty of Islamic Religion, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.”

The background of this study is the phenomena found at MTsN 1 Padang, such as students having difficulty managing time with school activities, procrastinating on schoolwork, limiting their social circles, and facing high parental expectations. The purpose of this research is to examine the reduction of academic stress in MTsN 1 Padang students before and after being given the Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) treatment.

The research method used is a quantitative experiment with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The study was conducted at MTsN 1 Padang, located at Jl. Adinegoro No. 5, Lubuk Buaya, Koto Tengah District, Padang City, West Sumatra. The research subjects were eighth and ninth-grade students selected using a purposive sampling technique. For this study, the research instrument used was a Likert scale for academic stress, which was tested for validity and reliability using the Cronbach's alpha formula and the Statistical Product and Service Solution (SPSS) software. The data analysis technique used was the Wilcoxon signed-rank test.

The results of this study are as follows: 1) The average pretest score was in the very high category. 2) The average posttest score was in the low category. 3) After the treatment with the Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) technique, the pretest results, which were initially in the very high category, changed to the low category. 4) The MBSR technique is effective in changing negative thought patterns into positive ones, thereby contributing to a reduction in academic stress among MTsN 1 Padang students.

Keywords: Mindfulness Based Stress Reduction, Academic Stress

ABSTRAK

Rani Desmaniar 2025. “Intervensi Teknik *Mindfulness based stres reduction* (MBSR) untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa MTsN 1 Padang. Skripsi. Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.

Penelitian dilatar belakangi oleh fenomena yang ditemukan di MTsN 1 Padang, seperti susah membagi waktu dengan kegiatan yang ada disekolah, menunda mengerjakan tugas sekolah, membatasi ruang lingkup pertemanan dan tuntutan ekspektasi yang besar. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menguji penurunan stres akademik siswa MTsN 1 Padang sebelum dan sesudah diberikan treatment *Mindfulness based stres reduction* (MBSR).

Metode penelitian yang dipakai adalah kuantitatif eksperimen, dengan pendekatan *pre-eksperimen one-grup pretest-posttest design* terhadap stres akademik siswa MTsN 1 Padang. Penelitian ini berlokasi di Jl. Adinegoro no.5, Lubuk Buaya, Kec. Koto Tangah, Kota Padang, Sumatera Barat. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas 8 dan 9 MTsN 1 yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Dalam penelitian ini instrument penelitian menggunakan *skala likert academic* stres akademik serta telah diuji validitas dan reliabilitasnya menggunakan rumus *alpa cronbach* dengan menggunakan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS), serta teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji rank bertanda *Wilcoxon*.

Hasil penelitian ini yaitu 1) hasil skor rata-rata nilai *pretest* berada pada kategori sangat tinggi. 2) hasil skor rata-rata nilai *posttest* berada pada kategori rendah. 3) setelah diberikan perlakuan dengan teknik *Mindfulness Based Stres Reduction* (MBSR), hasil *pretest* yang awalnya pada kategori sangat tinggi berubah menjadi kategori rendah. 4) teknik MBSR efektif dalam mengubah pola pikir negatif menjadi positif sehingga dapat berkontribusi dalam menurunkan stres akademik pada siswa MTsN 1 Padang.

Kata Kunci: *Mindfulness based stres reduction*, Stres Akademik

PERSETUJUAN PEMBIMBING

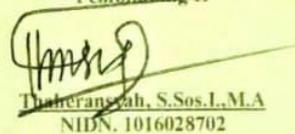
Skripsi dengan judul “ *Intervensi Teknik Mindfulness Based Stres Reduction (MBSR) untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa MTsN 1 Padang*” yang ditulis oleh Rani Desmaniar dengan NIM. 21060011 pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk melanjutkan sidang munaqasyah.

Padang, 19 Agustus 2025

Pembimbing I


Fadil Maisertian, S.Sos.L.M.Pd.
NIDN. 1007099101

Pembimbing II


Thaherangshah, S.Sos.L.M.A
NIDN. 1016028702

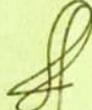
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul “Intervensi Teknik *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa MTsN 1 Padang” ditulis oleh Rani Desmaniar, NIM. 21060011. Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, telah diperbaiki sesuai dengan saran tim penguji munaqasah yang dilaksanakan pada 27 Agustus 2025.

Padang, 6 September 2025

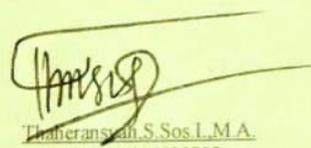
Tim Penguji Sidang Munaqasah

Ketua



Fadil Maiseptan, S.Sos.I., M.Pd.
NIDN. 1007099101

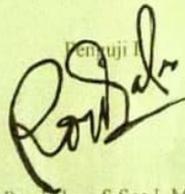
Sekretaris



Taheransyah, S.Sos.I., M.A.
NIDN. 1016028702

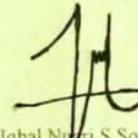
Anggota

Penguji I



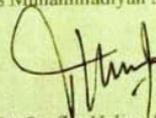
Dr. Rosdhalena, S.Sos.I., M.A.
NIDN. 1027058303

Penguji II



Iqbal Nisri, S.Sos., M.Pd.
NIDN.

Diketahui oleh
Dekan Fakultas Agama Islam
Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat



Dr. Syaflin Halim, M.A.
NIDN. 1026048305

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, hasil penelitian dengan judul “Intervensi Teknik *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa MTsN 1 Padang” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari orang lain, kecuali arahan tim pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 6 September 2025

Saya yang menyatakan



Rani Desmanjar
NIM. 21060011

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Syukur alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah subhanahu wa ta'ala yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Intervensi Teknik *Mindfulness based stres reduction* (MBSR) untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa MTsN 1 Padang”. Sholawat serta salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang telah mengantarkan umat manusia kepada jalan yang benar.

Skripsi ini ditulis untuk memenuhi persyaratan dalam meraih gelar Sarjana pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat. Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik moril maupun materil. Selanjutnya penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Bapak Dr. Riki Saputra, M.A. yang telah memberikan fasilitas belajar yang layak kepada penulis selama menempuh pendidikan strata-1 di Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.
2. Dekan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Bapak Dr. Syaflin Halim, M.A. yang telah berbagi ilmu serta memberikan kesempatan untuk menimba ilmu.
3. Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Ibu Dr. Rosdialena, S.Sos.I, M.A yang telah

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

meluangkan waktu untuk memberikan motivasi kepada peneliti untuk menyelesaikan studi di Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.

4. Bapak Fadil Maisseptian, S.Sos.I.,M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik dan pembimbing I skripsi yang telah bermurah hati dan bersedia meluangkan waktu, tenaga dan fikiran dalam membimbing penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
5. Bapak Thaheransyah, S.Sos.I.,M.Pd selaku dosen pembimbing II skripsi yang telah bermurah hati dan bersedia meluangkan waktu, tenaga dan fikiran dalam membimbing penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
6. Bapak dan Ibu Dosen serta semua karyawan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat yang telah membekali penulis dengan berbagai ilmu selama di perguruan tinggi ini.
7. Kepada Bapak Isrizal,M.Pd selaku kepala MTsN 1 padang yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian dan terimakasih untuk siswa kelas VIII dan IX yang telah berkenaan menjadi responden penelitian.
8. Ayahanda dan Ibunda tercinta yaitu (alm) Sudirman dan Arlinda meski mereka memang tidak merasakan pendidikan sampai di bangku perkuliahan, tapi semangat dan motivasi dalam mendidik dan membesarkan putra-putrinya dengan penuh kasih sayang bahkan memberikan pendidikan yang layak untuk anaknya. Khususnya kepada adikku, Muhammad Rafly Rivaldi, terima kasih atas dukungan moril dan materil yang telah diberikan

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

sangat berarti bagi penulis sehingga mampu menyelesaikan studi hingga meraih gelar sarjana.

9. Untuk sepupuku Nopi Yanti dan Maya Irdawati terimakasih sudah menjadi sambung tangan Allah SWT untuk memberikan bantuan materi dan moril kepada penulis dari awal mulai perkuliahan sampai akhir penyelesaian skripsi ini. Kepada tiga keponakanku yang selalu menjadi penghibur disaat penyelesaian skripsi dengan kelucuan dan kerandoman nya.
10. Kepada Rahmi Fathan Hezraria, Qori Mustika Arsy, Putri Al Fianah, Nova Arfiah, dan Fitri Maimunah yang telah memberikan semangat dan dukungan kepada penulis dari awal penyusunan sampai selesai nya skripsi.
11. Teman-teman Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam 21 yang telah banyak memberikan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
12. Terakhir untuk diriku terimakasih telah kuat sampai detik ini, yang mampu mengendalikan diri dari tekanan luar dan tidak menyerah sesulit apapun rintangan kuliah ataupun proses penyusunan skripsi. Yang mampu berdiri tegak ketika dihantam permasalahan yang ada. Terimakasih diriku semoga diriku semoga tetap rendah hati. Ini baru awal dari permulaan hidup tetap semangat kamu pasti bisa.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari apa yang diharapkan, mengingat terbatasnya waktu dan kemampuan yang ada pada diri penulis. Namun demikian penulis mengharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri maupun bagi pihak lain. Oleh karena itu segala kritikan dan saran yang membangun tentunya akan mampu

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

menyempurnakan penulisan ini. Akhir kata penulis sampaikan doa kepada Allah SWT, semoga amal baik bantuan dan bimbingan yang diberikan dibalas oleh Allah SWT. Aamiin

Padang, 19 Agustus 2025

Penulis



Rani Desmaniar

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, mengindahkan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

DAFTAR ISI

ABSTRACT	i
ABSTRAK.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN TIM PENGUJI.....	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Rumusan Masalah.....	8
D. Batasan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
G. Definisi Operasional	9
H. Sistematika Penulisan	10
BAB II LANDASAN TEORI.....	12
A. Stres Akademik Siswa.....	12
1. Pengertian Stres Akademik Siswa.....	12
2. Aspek-aspek Stres Akademik Siswa	13
3. Faktor-faktor Stres Akademik Siswa.....	15
4. Dampak Stres Akademik Siswa	20
5. Gejala Stres Akademik Siswa	21
B. <i>Mindfulness Based Stres Reduction (MBSR)</i>	22
1. Pengertian <i>Mindfulness Based Stres Reduction (MBSR)</i>	22
2. Aspek-aspek <i>Mindfulness Based Stres Reduction (MBSR)</i>	23
3. Teknik-teknik <i>Mindfulness Based Stres Reduction (MBSR)</i>	24
4. Program Pelaksanaan <i>Mindfulness Based Stres Reduction (MBSR)</i>	25
5. Karakteristik <i>Mindfulness Based Stres Reduction (MBSR)</i>	28

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

6. Manfaat <i>Mindfulness Based Stres Reduction</i> (MBSR).....	29
C. Penelitian Relevan	31
D. Kerangka Konseptual	32
E. Hipotesis.....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	35
A. Jenis Penelitian.....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
C. Subjek Penelitian.....	36
D. Teknik Pengumpulan Data	39
E. Teknik Analisis Data.....	44
F. Pelaksanaan Penelitian	45
BAB IV HASIL PENELITIAN	47
A. Deskripsi Lokasi Penelitian	47
B. Deskripsi Data Penelitian.....	47
BAB V PENUTUP	72
A. Kesimpulan	72
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA.....	74
LAMPIRAN.....	83

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Sampel yang akan dinilai untuk jadi subjek.....	37
Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	41
Tabel 3. Hasil Uji Validitas Data.....	42
Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas.....	44
Tabel 5. Hasil <i>Pretest</i> Stres Akademik.....	48
Tabel 6. Hasil <i>Posttest</i> Stres Akademik.....	49
Tabel 7. Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Stres Akademik.....	51
Tabel 8. Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Rank</i> Stres Akademik.....	53

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual.....	33
Gambar 2. Diagram Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	52

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres merupakan kondisi yang sering terjadi pada siswa sekolah menengah pertama, stres telah dikenal sebagai krisis kesehatan yang berkaitan dengan berbagai penyakit, seperti kecemasan dan depresi. Sebuah survei menunjukkan bahwa sekitar setengah penduduk amerika serikat pernah mengalami peristiwa stres berat. Banyak dari mereka yang merasakan dampak stres, seperti sulit tidur, kehilangan nafsu makan dan kurangnya semangat dalam beraktivitas. Dalam psikologi, stres yang bersifat negatif ini disebut *distres*. Distres juga dapat mengganggu kemampuan belajar dan berinteraksi sosial siswa (Bunyamin, 2021).

Bahkan stres bisa dialami oleh siapa saja baik anak-anak, remaja atau dewasa. Kondisi ini sering kali muncul ketika seseorang tidak mampu memenuhi harapan atau tuntutan yang ada (Arsini dkk., 2023). Stres bukan hanya sekedar respons terhadap tekanan tetapi juga merupakan proses di mana siswa berusaha untuk mengatasi dampak negatifnya. Proses ini melibatkan perubahan dalam perilaku, pikiran, dan emosi. Kata lain stres adalah cara tubuh dan pikiran kita bereaksi terhadap tantangan dan tekanan yang dihadapi (Wicaksono, 2022).

Berbagai faktor yang menyebabkan stres, termasuk masalah keuangan, masalah kesehatan, kehilangan orang terdekat dan tekanan akademik (Bahrodin & Widiyati, 2021). Dalam islam, juga telah dijelaskan tentang bagaimana keadaan orang-orang yang menghadapi musibah dan kesulitan (Fakhriya, 2022)

sebagaimana Allah SWT berfirman dalam surah al-baqarah ayat 155 Allah Subhanahu Wa Ta'ala befirman:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

"Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar,"(QS. Al-Baqarah 2: Ayat 155).

Ayat ini mengandung makna yang sangat dalam terkait dengan kesabaran dalam menghadapi ujian hidup. Ujian yang disebutkan dalam ayat ini mencakup berbagai bentuk kesulitan, seperti ketakutan, kelaparan, dan kekurangan yang dapat mempengaruhi hidup seseorang. Namun, dalam ujian tersebut, Allah mengingatkan umat-Nya untuk tetap bersabar dan mengingat bahwa setiap ujian adalah bagian dari takdir-Nya. Ayat ini juga memberikan pesan agar seseorang yang menghadapi ujian selalu mengingat Allah dan berpegang teguh pada keyakinan bahwa segala sesuatu terjadi adalah kehendak-Nya (Angraini, 2024). Selain itu, dari ayat tersebut dapat dikaitkan kedalam bimbingan konseling islam sebagai landasan spritual untuk membantu siswa memahami bahwa stres yang mereka hadapi seperti; kesulitan memahami pelajaran atau tekanan tugas adalah ujian yang dapat diatasi dengan sabar dan tawakkal.

Islam memberikan berbagai strategi untuk mengelola stres, di antaranya adalah shalat, dzikir, dan tafakur. Praktik-praktik ini tidak hanya membantu individu dalam mencari ketenangan, tetapi juga memberikan kebijaksanaan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Mengingat besarnya dampak yang ditimbulkan oleh stres, sangat penting bagi kita untuk memiliki keterampilan

dalam mengelola stres dengan baik (Sukma dkk., 2023). Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam surah al-imran ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang beriman.” (QS. AL-Imran 3: ayat 139).

Ayat di atas mengandung makna bahwa manusia seharusnya menjadi benar-benar beriman kepada Allah SWT. Semakin tingginya pendidikan yang diperoleh, diharapkan tingkat keimanan seseorang kepada Allah SWT juga semakin meningkat. Namun, tidak jarang kita menemui semakin tinggi pendidikan seseorang, imannya justru mengalami penurunan. Ini adalah suatu hal yang perlu dihindari (Al Hilal & Aulia, 2021).

Stres akademik merupakan salah satu bentuk stres yang termasuk dalam kategori *distress*. Kondisi ini dialami oleh siswa yang merasa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik, sehingga mereka memandang tuntutan-tuntutan tersebut sebagai beban yang mengganggu. Stres akademik biasanya disebabkan oleh faktor-faktor yang dikenal sebagai *academic stressors*, yaitu tekanan yang muncul dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berkaitan dengannya. Beberapa contoh *academic stressors* meliputi: tidak mengerti pelajaran, jumlah tugas yang banyak, pencapaian nilai, pengambilan keputusan mengenai jurusan dan karier, manajemen waktu (Rahmawati, 2015).

fenomena yang penulis lihat dilokasi beberapa siswa ada yang tidak mengerti pelajaran khususnya di matematika dan bahasa inggris, jumlah tugas yang banyak atas dasar susah membagi waktu dengan kegiatan lainnya yang ada

disekolah dan menunda mengerjakan menjadi faktor lainnya, sehingga dari masalah yang terlihat dilokasi pencapaian nilai juga menjadi faktor dari stres tersebut.

Stres akademik dapat dialami oleh siswa tergantung pada cara mereka merespons suatu masalah. Siswa sering kali cenderung melihat masalah dengan pandangan negatif, yang kemudian menyebabkan rasa jenuh dan ketidakmampuan untuk menjalani aktivitas belajar dengan baik. Kejenuhan ini tidak hanya berdampak pada siswa itu sendiri, tetapi juga dapat berpengaruh pada proses belajar secara keseluruhan (Fatmawati, 2018).

Tingkatan stres akademik yang tinggi dapat berdampak negatif pada proses berpikir, kualitas tidur, serta mengambil keputusan dan kemampuan memecahkan masalah. Oleh karena itu , penting bagi siswa untuk membangun kepercayaan diri bahwa mereka mampu memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut (Rambe, 2022).

Dari fenomena yang terjadi menunjukkan penurunan konsentrasi belajar dan kurangnya rasa percaya diri di kalangan siswa. Hal ini berdampak pada meningkatnya stres akademik. Stres tersebut muncul akibat ketidakpahaman terhadap materi pembelajaran di sekolah serta banyaknya tugas hapalan yang membuat mereka khawatir akan penurunan nilai. Selain itu, kesulitan dalam mengatur waktu antara belajar dan kegiatan ekstrakurikuler juga turut berkontribusi. Dalam kondisi ini, muncul pula permasalahan yang membuat siswa sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan serta menimbulkan kecemasan terkait karier di masa depan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggangadakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.



Fakta yang ditemukan di lapangan menunjukkan bahwa (J, 2025) mengalami stres akibat kesulitan memahami pelajaran yang disampaikan oleh gurunya. Hal ini berdampak pada rasa kurang percaya dirinya, terutama saat diminta untuk melakukan presentasi. Sementara itu, (R, 2025) juga mengungkapkan bahwa beberapa mata pelajaran membuatnya stres, terutama yang berkaitan dengan hitung-hitungan, karena sulit dipahami. (K, 2025) merasakan hal yang sama, dia kesulitan dalam memahami materi pelajaran bahasa Inggris. Meskipun telah mencoba bertanya kepada teman-temannya yang lebih paham, ia menemukan bahwa respon teman-temannya bervariasi, ada yang dengan sukarela berbagi pengetahuan, namun ada pula yang enggan membantu.

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan, ditemukan bahwa sebagian siswa mengalami permasalahan dengan efikasi diri yang rendah. Mereka cenderung memandang tekanan sekecil apapun, sebagai ancaman serius terhadap kesejahteraannya, yang pada gilirannya memicu respon stres akademik.

Stres akademik memiliki lima dampak yang signifikan bagi individu yaitu perubahan status gizi (seperti perubahan pola makan seseorang sehingga menyebabkan berat badan naik atau turun), sindrom dispepsia fungsional (seperti cepat kenyang dan nyeri di ulu hati yang dapat memicu peningkatan asam lambung), insomnia (gangguan tidur), dan penurunan nilai (Fiqih & Ratnawati, 2023). Konsep *Mindfulness* ini berasal dari praktik meditasi buddhis dan telah diadaptasi ke dalam berbagai intervensi psikologis. Pendekatan pada teknik ini berfokus pada kesadaran penuh terhadap pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh tanpa menghakimi. *Mindfulness* mengajak individu untuk menerima dan

mengobservasi pengalaman mereka secara terbuka, tanpa reaksi emosional berlebihan atau penghindaran (praekananta dkk., 2024).

Mindfulness based stres reduction di mana perhatian seseorang diarahkan dengan sengaja dan penuh kesadaran pada apa yang sedang terjadi saat ini. Menurut Jon Kabat-Zinn, *mindfulness* merupakan suatu teknik yang melibatkan perhatian yang disadari, pada saat ini, dan dilakukan dengan cara yang tidak menghakimi. kondisi di mana seseorang dapat fokus sepenuhnya pada momen sekarang, serta pada lingkungan dan aktivitas di sekitarnya (Prasetyo Nugroho & Halwati, 2022) .

Mindfulness based stres reduction dapat diartikan sebagai sebuah pendekatan dalam konseling yang mengintegrasikan praktik *mindfulness based stres reduction* dengan berbagai teknik konseling. Tujuannya adalah untuk membantu klien mengembangkan kesadaran yang bebas dari penilaian terhadap pengalaman yang mereka hadapi saat ini (Widyastuti & Patnani, 2020). Dalam konteks ini, *mindfulness based stres reduction* diartikan sebagai kemampuan untuk memberikan perhatian penuh pada pengalaman yang sedang dialami saat ini, sambil mengadopsi sikap penerimaan tanpa menghakimi (Hakim & Nurhayati, 2019).

Melalui pendekatan ini, *mindfulness based stres reduction* berfungsi sebagai terapi kognitif berbasis kesadaran penuh (*mindfulness*) yang memungkinkan individu untuk menggapai situasi yang lebih efektif (Firmana & Anina, 2024).

Sehingga di dalam penelitian (Nabilah, 2024a) terapi *mindfulness based stres reduction* adalah suatu metode yang dirancang untuk melatih konsentrasi

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.



demikian mencapai tingkat kesadaran yang lebih tinggi. Dengan menerapkan teknik ini, individu dapat merasakan perasaan yang lebih positif, yang selanjutnya dapat memengaruhi kondisi fisik, memberikan rasa aman dan nyaman secara psikologis, serta memperbaiki kesehatan tubuh. Penelitian juga menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat menurunkan tingkat stres pada individu.

Melalui terapi *mindfulness based stress reduction*, seseorang diberi kesempatan untuk menemukan teknik yang efektif dalam mengatasi berbagai masalah hidupnya. Dengan mengubah pola pikir negatif menjadi positif, siswa dapat menemukan motivasi yang diperlukan saat menghadapi tantangan. Terapi ini mengakui bahwa setiap orang yang memiliki kesalahan atau pikiran negatif. Namun, *mindfulness based stress reduction* berfokus pada dominasi kesadaran penuh, proses ini mendorong munculnya pikiran positif, pesan afirmasi yang baik, serta keadaan tubuh yang rileks, yang semuanya berkontribusi pada ketenangan dan optimalisasi kondisi psikologis seseorang.

Berdasarkan latar belakang dan fakta-fakta yang telah dijelaskan sebelumnya, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Intervensi Teknik *Mindfulness based stress reduction* untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa MTsN 1 Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah adalah suatu upaya untuk mencari, menemukan, dan mencatat informasi yang berkaitan dengan data serta fakta yang ada. Dalam penulisan ini, identifikasi masalah yang akan dibahas adalah:

1. Siswa kurang memahami pelajaran seperti matematika dan bahasa Inggris

2. Tugas yang menumpuk dikarenakan manajemen waktu yang kurang efektif
3. Kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki oleh siswa, yang berujung tidak ada keberanian untuk tampil di depan banyak orang ataupun dikelas
4. Sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah diidentifikasi diatas rumusan masalah penelitian ini intervensi teknik *mindfulness based stres reduction* (MBSR) untuk mengurangi stres akademik siswa MTsN 1 padang.

D. Batasan Masalah

Berdasarkan konteks permasalahan yang telah diuraikan, batasan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada upaya mengurangi stres akademik siswa MTsN 1 Padang sebelum dan sesudah di berikan intervensi teknik *mindfulness based stres reduction* (MBSR).

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan batasan masalah yang telah dibuat penelitian ini bertujuan untuk meneliti upaya dalam mengurangi stres akademik siswa sebelum dan sesudah di berikan intervensi teknik *mindfulness based stres reduction* (MBSR).

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pemikiran dan pengembangan ilmu pengetahuan terutama bagi

Program Studi Bimbingan Konseling Islam dan dapat dijadikan sebagai referensi utama yang berkaitan dengan teknik *mindfulness based stress reduction* (MBSR) untuk mengurangi stres akademik siswa MTsN 1 Padang.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Hasil dari penelitian ini dapat memperoleh ilmu dan pengalaman langsung, mengenai stres akademik yang harus dikurangi oleh siswa MTsN 1 Padang.

b. Bagi Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Dalam penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat terhadap Program Studi Bimbingan Konseling Islam, maka dapat diperoleh informasi yang nyata mengenai pelaksanaan teknik *mindfulness based stress reduction* (MBSR) untuk mengurangi stres akademik siswa MTsN 1 Padang.

c. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini bisa memberikan sumber penerepan teknik *mindfulness based stress reduction* (MBSR) untuk mengurangi stres akademik siswa MTsN 1 Padang. Referensi bagi peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan stres akademik siswa.

G. Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui variabel yang akan dibahas dalam penelitian ini agar tidak terjadi

kesalahpahaman pembaca dalam memahami konsep dalam penelitian ini yang berjudul intervensi teknik *mindfulness based stres reduction* (MBSR) untuk mengurangi stres akademik siswa MTsN 1 Padang. Adapun variabel penelitian tersebut sebagai berikut:

1. *Mindfulness based stres reduction* (MBSR)

Mindfulness based stres reduction dirancang untuk membantu individu mengatasi stres, kecemasan, dan gangguan emosional dengan menerapkan praktik kesadaran penuh (*mindfulness*) (Kabat-Zinn, 2018).

2. Stres akademik

Stres akademik adalah tekanan mental dan emosional yang dialami siswa akibat tuntutan akademik. Busari mendefinisikan stres akademik sebagai kondisi ketidakseimbangan psikologis yang muncul ketika siswa merasa tidak mampu memenuhi harapan dan tuntutan akademik. Stres ini muncul ketika persepsi siswa tentang tuntutan akademik melebihi kemampuan mereka untuk mengatasi tuntutan tersebut (Busari, 2014)

Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan karya ilmiah ini terdiri dari lima bab, sistematika penulisan sebagai berikut:

BAB I : Pendahuluan, membahas latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penulisan, manfaat penelitian, definisi operasional dan sistematika penulisan.

- BAB II : Landasan teori diantaranya membahas mengenai Stres akademik siswa dan *Mindfulness based stres reduction* (MBSR).
- BAB III : Metodologi penelitian, meliputi jenis penelitian, tempat dan waktu penelitian, subjek penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, pelaksanaan penelitian.

