



Pelatihan *Mindfulness* Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa

Enasely Mega Wenyi Rohi^{1*}, Gracianus Edwin Tue P. Lejap¹, Dhiu Margaretha¹, Stefanus Lio¹, Jefri Marianus Aprilius Un¹, Waldetrudis Adelina da Lopez²

¹Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Katolik Widya Mandira, Jalan Jend. Jl. A. Yani. Kupang, Indonesia, 85225

²Dewan Mental Healthcare, Jl. Aniba. Pasir Panjang, Kupang, Indonesia, 85227

*Email korespondensi: enaselyrohi@unwira.ac.id

ARTICLE INFO

Article history

Received: 10 Sep 2025

Accepted: 16 Nov 2025

Published: 30 Nov 2025

Kata kunci:

Kesehatan Mental;
Siswa;
Mindfulness;
Pelatihan;
Sekolah.

Keyword:

Mental health;
Mindfulness;
School;
Student;
Training.

ABSTRAK

Background: Kesehatan mental siswa menjadi aspek penting yang berpengaruh terhadap proses belajar dan perkembangan pribadi mereka. Namun, tekanan akademik dan dinamika sosial sering kali menimbulkan stres yang berdampak pada emosi, konsentrasi, serta kesejahteraan psikologis. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan pelatihan *Mindfulness* sebagai strategi self-care untuk membantu siswa meningkatkan kesadaran diri, mengelola emosi, serta menjaga keseimbangan mental. **Metode:** Pelaksanaan meliputi pemberian materi, praktik *Mindfulness* (seperti mindful breathing, body scan, dan mindful listening), refleksi perorangan, serta penulisan jurnal harian. Peserta kegiatan adalah siswa sekolah menengah yang mengikuti rangkaian pelatihan secara bertahap. **Hasil:** Kegiatan menunjukkan bahwa siswa merespons pelatihan dengan antusias, mampu mempraktikkan teknik *Mindfulness* dengan baik, serta merasakan dampak positif berupa peningkatan ketenangan, fokus belajar, dan kemampuan mengendalikan emosi. Kegiatan ini menegaskan bahwa *Mindfulness* tidak hanya relevan sebagai teori, tetapi juga keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pendampingan berkelanjutan, *Mindfulness* berpotensi menjadi strategi efektif dalam mendukung kesehatan mental siswa dan memperkuat layanan bimbingan di sekolah. **Kesimpulan:** Pelatihan *Mindfulness* yang diberikan kepada siswa terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran diri dan kesehatan mental. Melalui rangkaian kegiatan berupa pemberian materi, praktik *Mindfulness*, refleksi perorangan, hingga penulisan jurnal harian, siswa memperoleh pemahaman sekaligus pengalaman langsung mengenai pentingnya mengelola pikiran, perasaan, dan tubuh secara sadar. Selain itu kegiatan ini dirancang rencana keberlanjutan melalui kolaborasi dengan guru BK untuk mengintegrasikan praktik *Mindfulness* ke dalam layanan bimbingan sekolah. Dengan pendampingan berkelanjutan, *Mindfulness* berpotensi menjadi strategi efektif dalam mendukung kesehatan mental siswa dan memperkuat layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

ABSTRACT

Background: Student's mental health plays a crucial role in their learning process and personal development. However, academic pressure and social dynamics often create stress that affects emotions, concentration, and overall psychological well-being. This community service program aimed to provide *Mindfulness* training as a self-care strategy to help students improve self-awareness, regulate emotions, and maintain mental balance. **Method:** The

implementation methods included delivering theoretical material, practicing *Mindfulness* techniques (such as mindful breathing, body scan, and mindful listening), individual reflection, and daily journal writing. The participants were secondary school students who attended the training sessions in stages. **Result:** The results showed that students responded enthusiastically, were able to practice *Mindfulness* techniques effectively, and experienced positive impacts such as greater calmness, improved focus in learning, and better emotional regulation. This activity emphasizes that *Mindfulness* is not only relevant as a concept but also a practical skill that can be applied in daily life. With continuous guidance, *Mindfulness* has the potential to become an effective strategy in supporting students' mental health and strengthening school counseling services. **Conclusion:** The *Mindfulness* training provided to students has been proven to have a positive impact on enhancing self-awareness and mental health. Through a series of activities such as delivering materials, practicing *Mindfulness*, individual reflection, and daily journal writing, students gained both understanding and direct experience of the importance of consciously managing their thoughts, emotions, and bodies. In addition, a sustainability plan was designed through collaboration with school counselors to integrate *Mindfulness* practices into school guidance and counseling services. With continuous support, *Mindfulness* has the potential to serve as an effective strategy in promoting students' mental health and strengthening school-based counseling programs.



© 2024 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang berada pada masa transisi penting dari anak-anak menuju dewasa, yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial. Pada tahap ini, mereka mulai membangun identitas diri, memperluas relasi sosial, serta menghadapi tuntutan akademik dan tanggung jawab baru. Dinamika tersebut membuat remaja lebih rentan terhadap tekanan psikologis dibandingkan kelompok usia lain. Sehingga kesehatan mental menjadi aspek penting yang harus diperhatikan dalam proses perkembangan mereka. Tekanan akademik, tuntutan sosial, perubahan hormonal, hingga dinamika hubungan dengan keluarga dan teman sebaya sering kali menjadi pemicu munculnya stres, kecemasan, bahkan depresi pada usia ini. Sayangnya, kesadaran dan pemahaman remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan mental masih tergolong rendah, sehingga banyak yang enggan mencari bantuan atau bahkan tidak menyadari bahwa dirinya sedang mengalami masalah.

WHO menunjukkan data bahwa secara global, diperkirakan adanya 1 dari 7 (14%) remaja mengalami kondisi gangguan kesehatan mental, yang mana sebagian besar tetap tidak dikenali dan tidak diobati (WHO, 2022). Pada rentang usia ini juga, individu mengalami banyak transisi yang melibatkan pendidikan, pelatihan, pekerjaan, dan perkembangan hubungan sosialnya yang semakin luas (De Bortoli Cassiani et al., 2022). Data populasi remaja menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2014, menyatakan jumlah penduduk usia remaja di Indonesia berjumlah sekitar 40 juta jiwa. American Psychological Association (APA) pada tahun 2018, diketahui bahwa kelompok manusia yang paling rentan mengalami masalah kesehatan mental adalah anak muda berusia 15 hingga 21 tahun dibandingkan dengan generasi lain.

Berangkat dari temuan tersebut, diperlukan upaya nyata untuk mendukung kesehatan mental remaja, terutama di lingkungan sekolah yang menjadi tempat mereka menghabiskan sebagian besar waktu. Sekolah tidak hanya berperan sebagai sarana pendidikan akademik, tetapi juga sebagai ruang yang ideal untuk menanamkan keterampilan psikososial, meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental, serta menyediakan dukungan yang tepat bagi siswa yang mengalami kesulitan emosional. Program-program intervensi yang tepat, seperti pelatihan *Mindfulness*, konseling kelompok, atau kampanye literasi kesehatan mental, diharapkan mampu membantu remaja mengenali, mengelola, dan mengatasi tekanan psikologis yang mereka hadapi.

Kondisi di lapangan menunjukkan bahwa siswa di SMP St. Theresia Kupang menghadapi tekanan akademik dan sosial yang cukup tinggi. Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK), ditemukan bahwa sebagian siswa menunjukkan tanda-tanda stres belajar, kesulitan berkonsentrasi, serta kecenderungan mudah cemas menghadapi tuntutan akademik dan hubungan sosial di sekolah. Meskipun sekolah telah memiliki layanan BK, pendekatan yang digunakan masih berfokus pada penyelesaian masalah akademik dan disiplin, belum menyentuh aspek penguatan kesadaran diri dan pengelolaan emosi secara preventif.

Salah satu intervensi yang menunjukkan keefektifan dalam mencegah dan merawat kondisi gangguan kondisi kesehatan mental adalah *Mindfulness* (Firdaus dkk, 2023). *Mindfulness* merupakan konsep yang diperkenalkan oleh Jon Kabat-Zinn di tahun 1979 dengan tujuan untuk meredakan stres pasien yang mengidap penyakit kronis. *Mindfulness* merupakan salah satu praktik intervensi yang sebagian besar berfokus pada kesadaran non-judgemental terhadap kondisi saat ini (Firdaus dkk, 2023). *Mindfulness* mengharuskan individu untuk bisa memfokuskan diri pada pengalaman internal seperti napas dan tubuh mereka sendiri, serta pengalaman eksternal seperti suara dan rasa yang terjadi pada saat ini (Godara et al., 2021). Dengan melatih kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini, individu dapat mengurangi reaktivitas emosional, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, serta memperbaiki kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Praktik *Mindfulness* juga terbukti membantu menurunkan tingkat kecemasan, stres, dan depresi, sekaligus meningkatkan konsentrasi dan kualitas hubungan sosial, sehingga relevan untuk diterapkan pada remaja yang rentan terhadap tekanan psikologis. Hal ini juga dijelaskan oleh Volanen dkk (2020) *Mindfulness* telah banyak diterapkan pada individu untuk mengatasi berbagai macam masalah kesehatan mental dan memberikan dampak yang positif pada beberapa aspek yang tidak hanya kognitif namun juga kondisi stres psikologis, kemampuan koping, serta kemampuan resiliensi pada individu.

Kebaruan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memperkenalkan konsep *Mindfulness* dan praktik sederhana dengan bantuan psikolog sebagai fasilitator. Praktik *Mindfulness* ini bisa langsung dipraktikkan untuk oleh siswa di rumah seperti, mindful breathing, body scan, mindful listening. Gap yang diberikan adanya pengetahuan pada siswa berkaitan dengan konsep *Mindfulness* dan juga siswa bisa langsung mempraktikkan secara sederhana. Pelatihan *Mindfulness* ini juga belum pernah dilakukan di SMP St. Theresia Kupang sehingga dengan melibatkan guru bimbingan dan konseling juga mempunyai gambaran dan pemahaman

tentang *Mindfulness*. Praktik *Mindfulness* sangat berperan strategis dalam membangun kesejahteraan psikologis siswa dan tentu dapat meningkatkan kesehatan mental pada siswa.

Pada populasi remaja, *Mindfulness* ditemukan berhubungan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Savitri & Listiyandini, 2017) dan depresi yang lebih rendah (Fourianalistyawati & Arruum Listiyandini, 2018). Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif dan edukatif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental remaja, salah satunya melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan atau pendampingan yang dirancang sesuai dengan kebutuhan mereka.

MASALAH

Siswa di tingkat sekolah menengah sering menghadapi berbagai tekanan, baik dari tuntutan akademik, pergaulan sosial, maupun dinamika perkembangan usia remaja. Kondisi ini kerap menimbulkan stres, kecemasan, bahkan penurunan motivasi belajar yang berdampak pada kesehatan mental mereka. Kondisi yang terjadi di SMP St. Theresia banyak siswa yang kurang menyadari pikiran, emosi, dan pengalaman secara sadar tanpa menghakimi dan membuat mereka lebih rentan terhadap stres, kecemasan, dan ketidakstabilan emosi. Sekolah memang menyediakan layanan bimbingan dan konseling, namun belum semua siswa mendapatkan pendampingan yang memadai, terutama dalam hal strategi praktis untuk menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan fokus belajar. Di sisi lain, metode yang mampu membantu siswa mengelola tekanan secara sederhana dan bisa diterapkan sehari-hari masih jarang dikenalkan di lingkungan sekolah. Berangkat dari kondisi tersebut, diperlukan upaya nyata untuk memberikan pelatihan *Mindfulness* sebagai salah satu bentuk strategi self-care yang dapat membantu siswa meningkatkan kesadaran diri, mengatur emosi, serta menjaga kesehatan mental. Hal ini juga didukung oleh hasil observasi beberapa siswa di sekolah yang menunjukkan sikap seperti, kurang konsentrasi, suka meledak-ledak saat emosi, dan kurangnya berkonsentrasi. Wawancara juga dilakukan pada salah satu guru bimbingan dan konseling yang menangani siswa-siswa tersebut menggambarkan bahwa memang ada siswa yang saat pelajaran susah berkonsentrasi, ada juga yang mengalami kecemasan saat di kelas. Hal ini tentu mengganggu aktivitas siswa baik di kelas ataupun di lingkungan sekolah.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran dalam kegiatan ini adalah remaja kelas VIII di SMP St. Theresia Kupang yang diikuti sebanyak 32 siswa. Kriteria siswa yang dipilih dalam kegiatan pengabdian ini adalah siswa yang menunjukkan indikasi seperti, emosi yang tidak stabil, sulit berkonsentrasi saat jam pelajaran berlangsung bahkan juga siswa yang mengalami kecemasan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada peningkatan kesehatan mental siswa melalui pelatihan *Mindfulness* memerlukan strategi yang terstruktur, sistematis, dan partisipatif. Pemilihan metode didasarkan pada karakteristik siswa sebagai peserta, ketersediaan waktu, serta relevansi materi dengan kebutuhan mereka. Dengan penerapan berbagai pendekatan, kegiatan ini diharapkan tidak hanya menyampaikan pengetahuan teoretis, tetapi juga memberikan pengalaman praktis yang bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari.

Ceramah Interaktif

Ceramah interaktif ini berlangsung selama 60 menit, dengan memberikan pengantar tentang konsep *Mindfulness*, manfaatnya untuk kesehatan mental, serta hubungannya dengan keseharian siswa. Tidak hanya ceramah satu arah, tetapi dikombinasikan dengan tanya jawab agar siswa aktif.

Praktik Langsung

Pada praktik *Mindfulness* ini membutuhkan waktu 20-25 menit, fasilitator memperagakan teknik *Mindfulness* (misalnya mindful breathing, body scan, mindful listening), lalu siswa mempraktikkannya secara langsung. Praktik bisa diulang beberapa kali sampai siswa merasa terbiasa.

Refleksi perorangan

Refleksi perorangan ini berlangsung selama 30 menit dilakukan dengan cara meminta setiap siswa mengamati dan mencatat pengalaman yang dirasakan setelah mengikuti praktik *Mindfulness*. Siswa diarahkan untuk menuliskan perubahan emosi, pikiran, maupun sensasi tubuh yang muncul secara singkat dan jujur sesuai pengalaman masing-masing.

Refleksi dan jurnal *Mindfulness*

Refleksi dan jurnal *Mindfulness* membutuhkan waktu 20 menit, siswa diarahkan menuliskan pengalaman, perasaan, atau perubahan diri setelah latihan *Mindfulness* dalam bentuk jurnal harian/ mingguan. Hal ini memperkuat kesadaran diri (self-awareness).

Siswa dinilai melalui beberapa indikator yang telah dirancang sebelumnya guna melihat sejauh mana pelatihan *Mindfulness* memberikan pengaruh terhadap kesadaran diri, pengelolaan emosi, dan kemampuan konsentrasi mereka. Indikator-indikator tersebut sebagai berikut:

1. Kesadaran terhadap Saat Ini (Present-Moment Awareness)
2. Penerimaan tanpa Penilaian (Non-Judgmental Acceptance)
3. Kesadaran terhadap Pikiran dan Perasaan (Awareness of Thoughts and Emotions)
4. Pengendalian Diri dan Regulasi Emosi (Self-Regulation)
5. Kesadaran terhadap Tubuh (Body Awareness)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan *Mindfulness* dilaksanakan selama tiga sesi dengan melibatkan sejumlah siswa sebagai peserta. Pada sesi awal, siswa diperkenalkan pada konsep dasar *Mindfulness* melalui metode ceramah interaktif. Fasilitator menjelaskan pengertian *Mindfulness*, manfaatnya bagi kesehatan mental, serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Siswa terlihat antusias dengan mengajukan pertanyaan seputar stres akademik, konsentrasi belajar, dan cara mengelola emosi.

Sesi kedua berfokus pada praktik langsung teknik *Mindfulness*, seperti mindful breathing dan body scan. Selama proses ini, sebagian besar siswa mampu mengikuti instruksi dengan baik. Beberapa siswa mengaku merasa lebih tenang dan rileks setelah melakukan latihan pernapasan sederhana. Pada sesi terakhir, siswa diajak melakukan simulasi situasi sehari-hari, misalnya

menghadapi rasa cemas menjelang ujian atau mengatasi rasa marah saat terjadi konflik dengan teman. Praktik ini dilanjutkan dengan refleksi perorangan, di mana siswa menuliskan pengalaman mereka setelah menjalani latihan. Hasil refleksi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merasa lebih mampu mengenali emosi, menenangkan diri, serta meningkatkan fokus belajar. Secara umum, kegiatan berjalan lancar dan sesuai dengan rencana. Guru BK yang turut hadir juga menyampaikan bahwa pelatihan *Mindfulness* dapat menjadi strategi pendampingan yang bermanfaat bagi siswa, khususnya dalam mengurangi stres dan meningkatkan ketenangan diri.

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa ada peningkatan setelah diberikan pelatihan *mindfulness*. Hasil pengisian kuesioner menunjukkan adanya peningkatan skor pada seluruh indikator setelah pelatihan diberikan. Sekitar 85% siswa mengalami peningkatan signifikan dalam kemampuan untuk hadir penuh pada pengalaman saat ini (*present-moment awareness*). Mereka menjadi lebih fokus ketika mengikuti pelajaran dan mampu menyadari distraksi yang muncul tanpa mudah teralihkan. Indikator penerimaan tanpa penilaian juga menunjukkan perubahan positif. Sebagian besar siswa mengaku mulai belajar menerima diri dan situasi dengan lebih tenang tanpa langsung bereaksi secara emosional. Peningkatan ini tampak terutama pada saat refleksi individu, ketika siswa menyadari pentingnya menerima perasaan negatif tanpa menolaknya.

Pada indikator kesadaran terhadap pikiran dan perasaan, siswa menunjukkan kemampuan lebih baik dalam mengenali emosi yang muncul, terutama saat merasa tertekan oleh tugas sekolah atau interaksi sosial. Mereka belajar mengamati emosi tersebut secara sadar sebelum mengambil tindakan. Selanjutnya, indikator pengendalian diri dan regulasi emosi juga meningkat setelah pelatihan. Siswa menjadi lebih mampu menenangkan diri ketika marah atau cemas melalui teknik *mindful breathing* yang diajarkan selama sesi praktik. Peningkatan serupa terlihat pada indikator terakhir, yaitu kesadaran terhadap tubuh. Siswa mulai memperhatikan sinyal fisik tubuh seperti ketegangan, kelelahan, atau detak jantung yang meningkat, dan belajar menanggapi dengan lebih sadar.

Pemberian materi pelatihan self-care with *Mindfulness*

Pemberian materi pelatihan self-care with *Mindfulness* difokuskan pada upaya membekali siswa dengan pemahaman mengenai pentingnya merawat diri secara fisik maupun mental melalui kesadaran penuh pada setiap pengalaman yang dijalani.



Gambar 1. Pemberian materi self-care with *Mindfulness*

Pada ([Gambar 1.](#)) materi ini tidak hanya menekankan aspek teoretis tentang konsep self-care dan *Mindfulness*, tetapi juga dilengkapi dengan contoh konkret yang relevan dengan kehidupan sehari-hari siswa, seperti mengelola stres belajar, menjaga pola tidur, dan melatih pernapasan sadar. Dengan pendekatan interaktif, siswa diharapkan mampu memahami bahwa menjaga diri dengan kesadaran penuh merupakan keterampilan penting untuk mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan jangka panjang.

Praktik Pelatihan *Mindfulness*

Praktik pelatihan *Mindfulness* dilaksanakan setelah siswa memperoleh pemahaman teoretis mengenai konsep dan manfaat *Mindfulness*. Pada tahap ini, fasilitator memandu siswa untuk melakukan beberapa latihan sederhana yang mudah diterapkan dalam keseharian.



Gambar 2. Praktik *Mindfulness*

Pada ([Gambar 2.](#)) latihan pertama berupa mindful breathing, yaitu mengarahkan perhatian penuh pada ritme pernapasan secara perlahan sambil menyadari setiap tarikan dan hembusan napas. Siswa diajak untuk merasakan ketenangan yang muncul ketika pikiran mulai terfokus pada satu objek, yakni pernapasan.

Latihan berikutnya adalah body scan, di mana siswa diminta menyadari sensasi tubuh dari ujung kaki hingga kepala secara bertahap. Teknik ini membantu siswa mengenali ketegangan yang mungkin muncul di bagian tubuh tertentu sekaligus belajar melepaskan rasa tegang tersebut. Selain itu, diberikan juga praktik mindful listening melalui aktivitas sederhana, seperti mendengarkan suara di sekitar atau percakapan teman secara penuh perhatian tanpa interupsi.

Seluruh rangkaian praktik dilaksanakan dengan suasana yang kondusif, tenang, dan penuh keterlibatan. Sebagian besar siswa melaporkan bahwa setelah mengikuti praktik, mereka merasa lebih rileks, tenang, serta mampu mengendalikan emosi secara lebih baik. Hal ini memperlihatkan bahwa latihan *Mindfulness* dapat menjadi keterampilan yang aplikatif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam kehidupan sehari-hari.

Refleksi diri

Refleksi siswa setelah mengikuti kegiatan pelatihan *Mindfulness* menunjukkan respons yang positif dan beragam sesuai dengan pengalaman pribadi masing-masing.



Gambar 3. Refleksi diri

Pada (Gambar 3.) siswa diminta untuk menceritakan perasaannya setelah mengikuti pelatihan *Mindfulness*. Banyak siswa mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih tenang, mampu mengendalikan emosi, serta lebih fokus dalam belajar. Beberapa siswa menuliskan bahwa latihan pernapasan sederhana membantu mengurangi rasa cemas menjelang ujian, sementara siswa lainnya merasakan tubuh menjadi lebih rileks setelah melakukan body scan.

Selain manfaat langsung yang dirasakan, refleksi juga memperlihatkan kesadaran baru dalam diri siswa tentang pentingnya merawat kesehatan mental melalui praktik *Mindfulness*. Mereka menyadari bahwa kesibukan akademik sering membuat diri mudah tertekan, sehingga *Mindfulness* dapat menjadi cara yang efektif untuk menenangkan pikiran. Hasil refleksi ini mempertegas bahwa *Mindfulness* bukan hanya sekadar teori, melainkan keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam keseharian. Dengan latihan yang konsisten, siswa berpotensi mengembangkan kebiasaan positif untuk menjaga keseimbangan diri, baik secara emosional maupun mental.

Menulis jurnal harian

Penulisan jurnal harian menjadi salah satu bagian penting dalam kegiatan pelatihan *Mindfulness*, karena membantu siswa mendokumentasikan pengalaman pribadi secara lebih terstruktur.



Gambar 4. Menulis jurnal harian

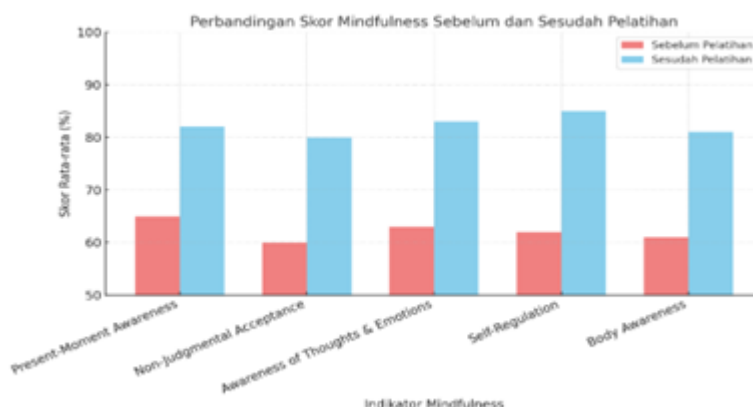
Pada ([Gambar 4.](#)) Setiap siswa diarahkan untuk menuliskan catatan singkat mengenai perasaan, pikiran, maupun perubahan yang mereka rasakan setelah melakukan latihan *Mindfulness* setiap hari. Isi jurnal tidak harus panjang, tetapi menekankan pada kejujuran siswa dalam merefleksikan diri, misalnya bagaimana mereka menghadapi stres belajar, perasaan yang muncul ketika berlatih mindful breathing, atau hal-hal kecil yang membuat mereka merasa lebih tenang.

Melalui penulisan jurnal harian, siswa belajar melatih kesadaran diri (self-awareness) sekaligus mengembangkan kebiasaan positif untuk memperhatikan kondisi mentalnya. Jurnal ini juga menjadi sarana evaluasi bagi guru pendamping dan fasilitator untuk melihat sejauh mana siswa mampu menerapkan *Mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kebiasaan menulis jurnal tidak hanya mendukung keberhasilan pelatihan, tetapi juga memperkuat proses internalisasi *Mindfulness* sebagai bagian dari self-care yang berkelanjutan.

Secara keseluruhan, pelatihan *Mindfulness* yang dilaksanakan memberikan gambaran bahwa siswa mampu merespons dengan baik setiap materi maupun praktik yang diberikan. Hasil refleksi perorangan, jurnal harian, hingga pengalaman langsung dalam latihan memperlihatkan adanya perubahan positif, baik dari sisi kesadaran diri, pengelolaan emosi, maupun kemampuan menjaga ketenangan. Temuan ini semakin menegaskan bahwa *Mindfulness* berpotensi menjadi strategi pendampingan yang relevan untuk diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah.

Mindfulness merupakan metode praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari karena mampu membantu mengurangi stres dan meningkatkan daya ingat ([Rachmawati & Keberawatan YKY Yogyakarta, 2022](#)). [Afaroh \(2023\)](#) menyatakan bahwa kurangnya *Mindfulness* juga berdampak pada lemahnya regulasi emosi. Rangkaian pelaksanaan kegiatan dirancang secara bertahap dan interaktif, mencakup penyampaian materi, praktik langsung, serta sesi refleksi dan evaluasi. Pelatihan *Mindfulness* terdiri atas beberapa teknik dasar, antara lain teknik menyadari pernapasan, pemindaian tubuh (body scan), meditasi cinta kasih (loving-kindness meditation), serta penerapan *Mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari, seperti mindful eating dan mindful walking ([Pujiati et al., 2025](#)). Hal ini juga dijelaskan oleh ([Amalia Zulfa et al., 2024](#)) Praktik *Mindfulness* sering melibatkan kesadaran penuh terhadap momen sekarang, mengamati pikiran dan perasaan tanpa penilaian, dan menciptakan ruang bagi diri sendiri. Dengan disiplin dan latihan rutin, individu dapat memanfaatkan manfaat besar dari praktik *Mindfulness*, baik untuk kesejahteraan mereka sendiri maupun untuk masyarakat pada umumnya.

Berdasarkan hasil pelatihan yang telah dilaksanakan menunjukkan adanya kontribusi nyata terhadap peningkatan kesadaran diri dan kesehatan mental siswa. Pelatihan ini tidak hanya memberi pengetahuan baru, tetapi juga membekali siswa dengan keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Temuan tersebut menjadi dasar penting bahwa *Mindfulness* layak dijadikan sebagai salah satu strategi pendampingan di sekolah untuk membantu siswa menghadapi tantangan akademik maupun sosial secara lebih sehat dan seimbang.



Gambar 5. Grafik perbandingan skor sebelum dan sesudah pelatihan *Mindfulness*

Berdasarkan pengukuran tingkat *Mindfulness* menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada seluruh indikator setelah siswa mengikuti pelatihan. Sebelum pelatihan, skor rata-rata pada kelima indikator masih berada pada kisaran 60–65%, yang mencerminkan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki kesadaran penuh terhadap pikiran, perasaan, maupun tubuh mereka. Setelah pelatihan diberikan, terjadi peningkatan skor rata-rata menjadi 70–85% pada semua aspek.

KESIMPULAN

Pelatihan *Mindfulness* yang diberikan kepada siswa terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran diri dan kesehatan mental. Melalui rangkaian kegiatan berupa pemberian materi, praktik *Mindfulness*, refleksi perorangan, hingga penulisan jurnal harian, siswa memperoleh pemahaman sekaligus pengalaman langsung mengenai pentingnya mengelola pikiran, perasaan, dan tubuh secara sadar. Respons siswa yang antusias serta hasil refleksi menunjukkan bahwa *Mindfulness* dapat membantu mereka mengurangi stres, menenangkan diri, serta meningkatkan fokus belajar. Kegiatan pengabdian ini juga menegaskan bahwa *Mindfulness* merupakan keterampilan praktis yang relevan untuk diterapkan di lingkungan sekolah. Sekitar 85% siswa mengalami peningkatan signifikan dalam kemampuan untuk hadir penuh pada pengalaman saat ini (present-moment awareness), dan pengendalian diri dan regulasi emosi. Mereka menjadi lebih fokus ketika mengikuti pelajaran dan mampu menyadari distraksi yang muncul tanpa mudah teralihkan. Dengan pendampingan yang berkelanjutan, *Mindfulness* berpotensi menjadi strategi efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa serta membentuk kebiasaan positif untuk menjaga keseimbangan diri dalam menghadapi berbagai tantangan akademik maupun sosial.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada lembaga penelitian dan pengabdian kepada masyarakat (LPPM) universitas katolik widya mandira yang telah mendanai kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan apresiasi yang tulus juga ditujukan kepada para siswa di sekolah st. theresia kupang

DAFTAR PUSTAKA

- Afaroh R. (2023). Hubungan Antara *Mindfulness* Dan Resiliensi Pada Remaja Panti Asuhan Di Kota Palembang. Program Studi Psikologi Islam Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 1–23.
- Amalia Zulfa, Febby Fariska, Abdul Malik Karim Amrullah, & Dewi Khurun Aini. (2024). Gambaran *Mindfulness* Mahasiswa Psikologi UIN Walisongo dalam Menjaga Kesehatan Mental. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 73–85. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v3i2.2260>
- De Bortoli Cassiani, S. H., Dias, B. M., Beltran, M. P. B., Gualdrón, L. M. V., Pérez, T. R., Aguilar, G. M. V., Ponce, R. A. L., & Valdivia, A. R. C. (2022). Concepts and issues related to adolescent health in nursing education*. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 30(Special Issue). <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6166.3651>
- Firdaus, A. M., Sawitri, D. R., & Dwidianti, M. (2023). Terapi *Mindfulness* terhadap kesehatan mental remaja. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 742-751.
- Fourianalistyawati, E., & Arruum Listiyandini, R. (2018). Hubungan antara *Mindfulness* dengan Depresi pada Remaja. *Journal Psikogenesis*, 5(2), 115–122. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.500>
- Godara, M., Silveira, S., Matthäus, H., Heim, C., Voelkle, M., Hecht, M., Binder, E. B., & Singer, T. (2021). Investigating differential effects of socioemotional and *Mindfulness*-based online interventions on mental health, resilience and social capacities during the COVID-19 pandemic: The study protocol. In *PLoS ONE* (Vol. 16, Issue 11 November 2021). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256323>
- Pujiati, E., Lestari, P., Fitriana, V., Yuliana, A. R., & Pramudaningsih, I. N. (2025). *Pelatihan Mindfulness dan Kecerdasan Emosional sebagai Upaya Promotif dan Preventif terhadap Stres pada Remaja di Panti Asuhan Budi Luhur LATAR BELAKANG Remaja merupakan fase transisi yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik* ,
- Rachmawati, N., & Keperawatan YKY Yogyakarta, A. (2022). HIJP: HEALTH INFORMATION JURNAL PENELITIAN Penggunaan Aplikasi Mobile *Mindfulness* GFR Bermanfaat untuk Mengelola Stress Mahasiswa di Akademi Keperawatan YKY Yogyakarta. *Health Information Jurnal Penelitian*, 12, 2. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/HIJP>
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). *Mindfulness* dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Volanen, S. M., Lassander, M., Hankonen, N., Santalahti, P., Hintsanen, M., Simonsen, N., Raevuori, A., Mullola, S., Vahlberg, T., But, A., & Suominen, S. (2020). Healthy Learning Mind – Effectiveness of a *Mindfulness* Program on Mental Health Compared to a Relaxation Program and Teaching as Usual in Schools: A Cluster-Randomised Controlled Trial. *Journal of Affective Disorders*, 260(June 2019), 660–669. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.087>
- WHO. (2022). Adolescent Mental Health <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health>