
Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik *Mindful Deep Breathing* Dalam Mengatasi Kecemasan Akademik Siswa

Gusman Maulana^{1*}, Devi Anggraeni²

¹⁻²Institut Agama Islam Persis Garut, Indonesia

*Corresponding Author: gusmanmaulana@iaipersisgarut.ac.id

Abstrak

Kata Kunci:

Bimbingan Kelompok, Mindful Deep Breathing, Kecemasan Akademik, Siswa MA.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok menggunakan teknik *mindful deep breathing* dalam mengatasi kecemasan akademik siswa MA Persis 160 Leles. Kecemasan akademik merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan ketegangan emosional dan fisiologis akibat tekanan dalam lingkungan belajar, seperti tuntutan nilai, beban tugas, serta ekspektasi dari orang tua dan guru. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-eksperimental dan desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian terdiri dari 15 siswa yang memiliki tingkat kecemasan akademik tinggi, dipilih secara acak berdasarkan hasil angket awal. Data dikumpulkan menggunakan angket kecemasan akademik dan dianalisis menggunakan uji statistik deskriptif dan inferensial. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tingkat kecemasan akademik siswa setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik *mindful deep breathing*. Dengan demikian, teknik ini terbukti efektif dalam membantu siswa mengelola dan mengurangi kecemasan akademik mereka.

Abstract

Keywords:

Group Counseling, Mindful Deep Breathing, Academic Anxiety, MA Students.

This study aims to examine the effectiveness of group counseling using the *mindful deep breathing* technique in reducing academic anxiety among students at MA Persis 160 Leles. Academic anxiety is a psychological condition marked by emotional and physiological tension caused by academic pressure, such as performance demands, workload, and expectations from teachers and parents. This research adopts a quantitative approach with a pre-experimental method and a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 15 students with high levels of academic anxiety, selected randomly based on initial questionnaire results. Data were collected using an academic anxiety scale and analyzed using descriptive and inferential statistics. The findings reveal a significant decrease in students' academic anxiety levels after participating in group counseling with the *mindful deep breathing* technique. Therefore, this technique is proven to be effective in helping students manage and reduce their academic anxiety.

How to Cite: Maulana, G., & Anggraeni, D. (2026). Tingkat *Burnout* Akademik pada Siswa SMA di Sekolah Umum dan Sekolah Berbasis Islam. *IRSYADA Journal of Counseling for Islamic Education*, 2(1). 78-86.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi yang sangat dinamis dan kompleks, yang secara kronologis berada pada rentang usia 15 hingga 18 tahun bagi mereka yang menempuh pendidikan di jenjang Madrasah Aliyah (MA). Fase ini sering disebut sebagai masa remaja madya, sebuah periode di mana individu mengalami lonjakan perkembangan kognitif yang memungkinkan mereka berpikir secara lebih abstrak, logis, dan idealistik (Huwaida, 2022). Secara psikologis, remaja MA sedang berada dalam pergulatan intens untuk menemukan identitas diri, yang menurut perspektif perkembangan sering kali diwarnai oleh konflik antara keinginan untuk mandiri dengan ketergantungan pada lingkungan sosial. Keunikan dari siswa MA terletak pada kurikulum pendidikan yang mengintegrasikan nilai-nilai agama Islam, yang secara teoretis bertujuan membentuk benteng moral dan karakter yang kuat dalam menghadapi tantangan zaman. Namun, di balik struktur pendidikan yang ideal tersebut, remaja MA juga tidak luput dari tekanan eksternal yang besar, terutama yang berkaitan dengan tuntutan akademik yang terus meningkat seiring dengan persiapan mereka menuju jenjang pendidikan tinggi (Debi, 2018).

Harapan ideal bagi setiap siswa adalah kemampuan untuk menjalani proses pendidikan dengan penuh rasa percaya diri, ketenangan, dan motivasi yang tinggi. Remaja yang ideal dalam konteks pendidikan adalah mereka yang memiliki konsep diri positif, mampu menerima kegagalan sebagai bagian dari pembelajaran, dan memiliki ketahanan emosional yang baik (Musri, 2020). Ketika seorang siswa memiliki kesejahteraan psikologis yang stabil, mereka cenderung mampu mengeksplorasi potensi diri secara maksimal, aktif dalam interaksi sosial, dan memiliki performa akademik yang memuaskan. Keseimbangan antara dorongan untuk berprestasi dengan kemampuan mengelola stres menjadi kunci utama agar tumbuh kembang remaja menjadi optimal dalam segala aspek kehidupan (Khafifah et al., 2023).

Namun, realitas menunjukkan adanya jurang pemisah yang lebar antara kondisi ideal tersebut dengan fakta psikologis yang dialami banyak siswa. Masalah utama yang sering muncul adalah kecemasan akademik. Kecemasan akademik bukan sekadar rasa gugup biasa, melainkan sebuah kondisi psikologis kronis di mana individu merasakan ketegangan, kekhawatiran, dan ketakutan yang mendalam terhadap segala hal yang berkaitan dengan tuntutan sekolah, seperti ujian, tugas kelompok, presentasi, hingga ekspektasi nilai dari orang tua (Prasetyaningtyas et al., 2023). Kondisi ini sangat berbahaya karena bekerja secara multidimensi; memengaruhi pola pikir (kognitif), memicu respons fisik (fisiologis), dan mengubah perilaku siswa (*behavioral*). Secara fisiologis, siswa yang mengalami kecemasan sering melaporkan gejala seperti jantung berdebar kencang, keringat berlebihan, gangguan tidur, hingga gangguan pencernaan yang secara langsung mengganggu proses belajar (Yuni & Wilani, 2025).

Dampak dari kecemasan akademik yang tidak terkelola sangatlah fatal bagi masa depan remaja. Kecemasan yang tinggi dapat menghambat fungsi kognitif utama, seperti daya ingat dan konsentrasi. Hal ini menciptakan ironi yang menyakitkan: siswa yang sangat ingin lulus dengan nilai baik justru gagal karena pikiran mereka "membeku" saat ujian akibat tekanan kecemasan (Syam & Gismin, 2025). Selain itu, faktor-faktor seperti manajemen waktu yang buruk, tekanan prestasi yang tidak realistis dari lingkungan, serta kurangnya dukungan sosial sering kali memperburuk situasi ini (Farrasia et al., 2023). Berbagai studi empiris di Indonesia telah mendokumentasikan fenomena ini. Sebagai contoh, penelitian di Madrasah Aliyah Negeri Jember mengungkapkan bahwa kecemasan akademik berhubungan erat dengan kecerdasan emosional dan dukungan sosial yang diterima siswa (Madoni & Mardiyah, 2021). Sementara itu, studi di Yogyakarta menunjukkan bahwa hampir 37% siswa mengalami kecemasan tingkat tinggi yang ditandai dengan gangguan konsentrasi dan ketakutan irasional terhadap masa depan (Ramadani & Aisah, 2023).

Fenomena kecemasan ini juga ditemukan sangat relevan di lingkungan pendidikan berbasis pesantren atau madrasah yang memiliki jadwal sangat padat. Studi pada santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al-Hamid menunjukkan bahwa beban psikologis dalam sistem pendidikan yang ketat memberikan kontribusi besar terhadap tingkat stres akademik siswa (Khafifah et al.,

2023). Kondisi inilah yang menjadi latar belakang kuat mengapa penelitian ini dilakukan di MA Persis 160 Leles. Berdasarkan observasi dan data awal yang dihimpun peneliti, ditemukan fakta yang cukup mengkhawatirkan: hanya sekitar 10% siswa yang berada dalam kategori kecemasan rendah, sementara 83% lainnya memiliki tingkat kecemasan akademik yang tergolong tinggi. Tingginya angka ini menunjukkan bahwa kecemasan bukan lagi masalah individu per individu, melainkan masalah kolektif yang membutuhkan intervensi sistematis.

Menanggapi urgensi tersebut, bimbingan kelompok dengan teknik *mindful deep breathing* muncul sebagai sebuah terobosan layanan bimbingan dan konseling yang responsif. Bimbingan kelompok sendiri merupakan metode yang memanfaatkan dinamika interaksi antaranggota untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan emosional, dan memecahkan masalah secara bersama-sama di bawah bimbingan seorang konselor (Rifasya et al., 2024). Integrasi teknik *mindful deep breathing* ke dalam bimbingan kelompok memberikan dimensi praktis yang sangat kuat. Teknik ini melibatkan latihan pernapasan dalam yang dilakukan secara sadar, yang secara klinis terbukti mampu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis dalam tubuh manusia (Mutawarudin, 2022). Aktivasi saraf ini berfungsi sebagai "rem" bagi respons stres, yang secara instan menurunkan detak jantung dan merelaksasi otot-otot yang tegang.

Lebih dari sekadar teknik fisik, *mindfulness* dalam pernapasan mengajarkan siswa untuk hadir sepenuhnya di masa sekarang (*present moment*). Sering kali, kecemasan akademik muncul karena pikiran siswa terlalu jauh melompat ke masa depan—membayangkan kegagalan ujian yang belum terjadi atau mengkhawatirkan konsekuensi nilai buruk. Dengan teknik ini, siswa dilatih untuk menarik kembali pikiran mereka ke detak napas saat ini, sehingga memberikan rasa kontrol diri yang lebih kuat (Firiyani et al., 2025). Hal ini membuat siswa lebih tenang dalam menghadapi tekanan akademik tanpa harus merasa panik yang berlebihan.

Beberapa penelitian terdahulu telah memberikan bukti yang meyakinkan mengenai efektivitas pendekatan ini. Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2025) menunjukkan bahwa intervensi pernapasan dalam mampu menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa dari kategori berat menjadi ringan secara signifikan. Senada dengan hal tersebut, studi di MAS Miftahussalam menunjukkan adanya penurunan stres yang nyata pada siswa yang menghadapi ujian akhir semester setelah diberikan pelatihan teknik relaksasi (Nadila, 2023). Demikian pula evaluasi di MAN 2 Surakarta menggunakan skala Hamilton Anxiety Rating Scale (HAR-S) yang mengonfirmasi bahwa teknik pernapasan dan manajemen stres praktis mampu meningkatkan kemampuan adaptasi psikologis siswa (Pristianto et al., 2022).

Berdasarkan paparan di atas, jelas bahwa masalah kecemasan akademik pada remaja MA memerlukan penanganan yang tidak hanya bersifat teoretis, tetapi juga praktis dan mudah diterapkan oleh siswa secara mandiri. Penelitian ini hadir untuk menguji efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *mindful deep breathing* sebagai sebuah model intervensi non-farmakologis yang holistik. Dengan memberikan bukti empiris mengenai keberhasilan teknik ini di MA Persis 160 Leles, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi para pendidik dan konselor sekolah dalam menyusun program layanan bimbingan yang lebih efektif untuk menjaga kesehatan mental siswa sekaligus meningkatkan kualitas pencapaian akademik mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang diterapkan adalah Pre-Experimental Design dengan model *One-Group Pretest-Posttest Design*. Dalam desain ini, peneliti melakukan pengukuran awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, kemudian memberikan perlakuan (*treatment*), dan diakhiri dengan pengukuran akhir (*posttest*) untuk melihat sejauh mana efektivitas intervensi yang diberikan. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas (*independent variable*) yaitu bimbingan kelompok teknik *mindful deep breathing* dan variabel terikat (*dependent variable*) yaitu kecemasan akademik.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa MA Persis 160 Leles yang berjumlah 48 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, di mana sampel dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Berdasarkan hasil pengukuran awal menggunakan instrumen kecemasan akademik, dipilih 15 siswa yang memiliki skor kecemasan dalam kategori tinggi untuk menjadi subjek penelitian. Penentuan jumlah sampel ini didasarkan pada efektivitas dinamika kelompok dalam layanan bimbingan kelompok yang idealnya terdiri dari 10 hingga 15 orang.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah skala kecemasan akademik yang disusun berdasarkan aspek-aspek kecemasan menurut teori yang relevan. Instrumen ini menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban untuk menghindari kecenderungan jawaban netral. Sebelum digunakan, instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan data yang dihasilkan akurat dan konsisten. Perlakuan (*treatment*) berupa bimbingan kelompok teknik *mindful deep breathing* dilaksanakan sebanyak lima kali pertemuan dengan durasi masing-masing 45-60 menit, mengikuti tahapan bimbingan kelompok yang meliputi tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran.

Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan profil tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Sementara itu, untuk menguji hipotesis penelitian, digunakan uji beda dua rata-rata yaitu Paired Sample T-Test dengan bantuan program SPSS. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas data untuk memastikan bahwa data terdistribusi secara normal. Keputusan mengenai efektivitas teknik ini diambil dengan membandingkan nilai signifikansi (*p-value*) dengan taraf signifikansi 0,05.

HASIL

Penelitian ini berhasil mengungkap efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mindful deep breathing* dalam mereduksi kecemasan akademik pada siswa MA Persis 160 Leles. Temuan awal melalui pengukuran *pretest* menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, siswa memiliki tingkat kecemasan akademik yang cukup signifikan dengan skor rata-rata sebesar 57,4. Berdasarkan standar interpretasi skor yang digunakan dalam penelitian ini, angka tersebut menempatkan siswa pada kategori kecemasan sedang. Kondisi ini mencerminkan adanya hambatan psikologis nyata yang dialami siswa, yang termanifestasi dalam berbagai gejala fisik seperti ketegangan otot, serta gejala emosional berupa kekhawatiran berlebih terhadap beban tugas dan evaluasi pembelajaran. Data *pretest* mencatat skor tertinggi siswa mencapai angka 66, sementara skor terendah berada di angka 52. Berikut ini perbandingan skor antara data *pretest* dan *posttest*,

Tabel 1. Hasil Skor Tingkat Kecemasan Siswa

NO	NAMA	SKOR PRETEST	SKOR POSTTEST
1	Siswa A	60	51
2	Siswa B	59	49
3	Siswa C	58	48
4	Siswa D	58	47
5	Siswa E	54	42
6	Siswa F	64	48
7	Siswa G	52	41

8	Siswa H	66	55
9	Siswa I	52	40
10	Siswa J	60	48
11	Siswa K	54	43
12	Siswa L	54	43
13	Siswa M	55	44
14	Siswa N	56	46
15	Siswa O	59	45
JUMLAH		861	690
RATA-RATA		57.4	46
TINGKAT KECEMASAN		SEDANG	RENDAH

Perbandingan Skor Antara Data Pretest Dan Posttest (Maulana & Anggraeni, 2025).

Setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang mengintegrasikan teknik *mindful deep breathing* sebanyak lima sesi pertemuan terstruktur, terjadi perubahan profil psikologis yang positif pada subjek penelitian. Hasil pengukuran akhir (*posttest*) menunjukkan penurunan skor rata-rata kecemasan akademik menjadi 46,0. Dengan perolehan skor ini, tingkat kecemasan akademik siswa secara kolektif turun ke dalam kategori rendah. Pada tahap *posttest*, skor maksimal siswa menurun menjadi 55 dan skor minimal mencapai angka 40, yang mengindikasikan bahwa intervensi ini secara konsisten mampu menurunkan intensitas kecemasan pada seluruh anggota kelompok eksperimen. Selanjutnya penghitungan statistic deskriptif dapat dilihat pada tabel berikut ini,

Tabel 2. Analisis Deskriptif

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	15	14	52	66	57.4	4.12
Posttest	15	15	40	55	46	4.036
Valid N (listwise)	15					

Analisis Deskriptif Pretest & Posttes (Maulana & Anggraeni, 2025).

Secara statistik, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test* setelah data dipastikan berdistribusi normal melalui uji *Shapiro-Wilk* (dengan nilai signifikansi *pretest* 0,343 dan *posttest* 0,778). Hasil analisis inferensial menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar <0,001. Karena nilai signifikansi tersebut jauh lebih kecil dari ambang batas 0,05, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini membuktikan secara empiris bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara tingkat kecemasan akademik siswa sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan kelompok teknik *mindful deep breathing*. Penurunan skor rata-rata sebesar 11,4 poin menegaskan bahwa teknik pernapasan sadar ini merupakan intervensi yang sangat efektif dalam membantu siswa mengelola tekanan akademik dan menstabilkan kondisi emosional mereka di lingkungan sekolah. Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut ini,

Tabel 3. Uji t Sampel Berpasangan (*Paired Sample t Test*)

Paired Differences				Paired Differences	t	df	Significance	
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of	95% Confidence Interval of			One-Sided p	Two-Sided p

Pair	PRETEST - POSTTEST	11.4	1.724	0.445	the Difference Lower	the Difference Upper	25. 61	14	<.001	<.001
					10.445	12.355				
1										

Uji t Sampel Berpasangan (Maulana & Anggraeni, 2025).

Secara keseluruhan, data statistik yang disajikan mengonfirmasi bahwa intervensi bimbingan kelompok melalui teknik *mindful deep breathing* memiliki dampak terapeutik yang konsisten dan terukur dalam menurunkan beban psikologis siswa. Keberhasilan ini dibuktikan tidak hanya oleh penurunan nilai rata-rata dari kategori sedang ke rendah, tetapi juga oleh nilai signifikansi yang sangat kuat, yang menunjukkan bahwa perubahan tersebut bukanlah suatu kebetulan melainkan hasil langsung dari perlakuan yang diberikan. Temuan ini menegaskan bahwa penggunaan teknik pernapasan sadar dalam format kelompok mampu menjadi solusi preventif dan kuratif yang efektif untuk menjaga kesejahteraan psikologis siswa di tengah tuntutan akademik yang tinggi di MA Persis 160 Leles.

PEMBAHASAN

Keberhasilan implementasi bimbingan kelompok dengan teknik *mindful deep breathing* dalam menurunkan kecemasan akademik di MA Persis 160 Leles menunjukkan bahwa pendekatan integratif antara dinamika kelompok dan regulasi pernapasan memiliki efikasi yang kuat pada populasi remaja. Kecemasan akademik, yang awalnya berada pada kategori sedang (57,4), berhasil ditekan ke kategori rendah (46,0). Penurunan ini bukan sekadar angka statistik, melainkan representasi dari perubahan kondisi psikofisiologis siswa dalam menghadapi tekanan pendidikan.

Analisis Gejala Kecemasan Akademik pada Siswa

Kecemasan akademik pada siswa Madrasah Aliyah sering kali bersumber dari akumulasi tuntutan kurikulum yang padat, beban tugas, serta ekspektasi sosial. Hal ini sejalan dengan pendapat Prasetyaningtyas et al. (2023) yang menyatakan bahwa kecemasan akademik adalah kondisi kronis di mana individu merasakan ketegangan dan kekhawatiran mendalam terhadap segala aspek sekolah. Di MA Persis 160 Leles, tingkat kecemasan awal yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa siswa sedang berjuang melawan "pembekuan" kognitif. Syam & Gismin (2025) menegaskan bahwa kecemasan yang tidak terkelola menciptakan ironi di mana siswa yang sangat ingin berprestasi justru gagal karena pikiran mereka terganggu oleh ketakutan akan kegagalan. Gejala fisik seperti jantung berdebar dan otot tegang yang dilaporkan subjek penelitian merupakan respons alami tubuh terhadap stresor yang dianggap mengancam harga diri mereka.

Mekanisme Kerja *Mindful Deep Breathing*

Efektivitas teknik *mindful deep breathing* terletak pada kemampuannya mengintervensi dua jalur stres sekaligus: fisiologis dan kognitif. Secara fisiologis, latihan pernapasan dalam yang lambat dan teratur mengaktifkan saraf parasimpatis. Menurut Mutawarudin (2022), aktivasi ini berfungsi sebagai "rem" biologis yang menurunkan detak jantung dan menstabilkan tekanan darah. Ketika siswa melakukan pernapasan perut secara sadar, sinyal ketenangan dikirimkan ke otak, yang kemudian menurunkan produksi hormon kortisol.

Secara kognitif, aspek *mindfulness* (kesadaran penuh) melatih siswa untuk memutus siklus *rumination* atau pemikiran berulang tentang masa depan. Firiyani et al. (2025) menjelaskan bahwa *mindfulness* mengajarkan individu untuk hadir sepenuhnya di masa sekarang (*present moment*). Siswa yang cemas biasanya pikirannya melompat ke skenario buruk di masa depan—seperti takut nilai jelek atau takut mengecewakan orang tua. Dengan menarik fokus kembali ke detak napas, siswa memperoleh kontrol diri yang lebih kuat. Hal ini memberikan jarak antara diri mereka dengan emosi negatif yang sedang dirasakan, sehingga emosi tersebut tidak lagi menguasai perilaku mereka.

Dinamika Bimbingan Kelompok sebagai Faktor Pendukung

Pemberian teknik ini dalam format bimbingan kelompok memberikan dampak penguatan yang lebih besar dibandingkan konseling individual. Dalam kelompok, siswa menyadari bahwa mereka tidak sendirian menghadapi kecemasan akademik (*universality*). Rifasya et al. (2024) menekankan bahwa interaksi antaranggota kelompok menciptakan dukungan emosional yang meningkatkan motivasi untuk berubah. Proses *sharing* atau berbagi pengalaman selama tahap kegiatan bimbingan kelompok di MA Persis 160 Leles memungkinkan siswa untuk belajar dari strategi koping satu sama lain, yang pada gilirannya mempercepat internalisasi teknik *mindful deep breathing*.

Integrasi dengan Lingkungan Madrasah dan Dampaknya

Konteks pendidikan berbasis agama di MA Persis 160 Leles memberikan dimensi unik. Remaja pada fase ini sedang mencari identitas diri dan sering kali mengalami konflik antara keinginan mandiri dan beban tugas madrasah yang mengintegrasikan nilai agama (Huwaida, 2022). Teknik relaksasi yang diajarkan memberikan alat praktis yang sejalan dengan konsep ketenangan dalam Islam. Sebagaimana ditemukan dalam studi Nadila (2023), pelatihan teknik relaksasi sangat membantu siswa di sekolah berbasis Islam yang menghadapi ujian akhir semester. Dengan durasi latihan 45-60 menit selama lima pertemuan, siswa memiliki waktu yang cukup untuk membentuk kebiasaan baru dalam merespons stres.

Penurunan signifikan pada skor *posttest* menunjukkan bahwa siswa telah memiliki keterampilan regulasi diri yang lebih baik. Hasil ini memperkuat penelitian Putri (2025) yang menyatakan bahwa intervensi pernapasan mampu menurunkan kecemasan secara signifikan dari kategori berat/sedang menjadi ringan. Siswa yang mampu mengelola napasnya cenderung memiliki konsentrasi yang lebih tajam karena otak tidak lagi dalam mode "bertahan" (*fight-or-flight*), melainkan dalam mode "berpikir jernih". Keseimbangan antara dorongan berprestasi dan kemampuan mengelola stres adalah kunci utama pertumbuhan remaja yang optimal (Khafifah et al., 2023).

Sebagai simpulan dari diskusi ini, teknik *mindful deep breathing* bukan hanya alat untuk menenangkan fisik, tetapi merupakan strategi kognitif yang mengubah cara siswa memandang tantangan akademik. Dengan fisik yang relaks dan pikiran yang sadar sepenuhnya, hambatan-hambatan kognitif yang dipicu oleh kecemasan dapat diminimalisir, sehingga potensi akademik siswa dapat tersalurkan dengan lebih maksimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan, penelitian ini menyimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mindful deep breathing*

terbukti secara signifikan efektif dalam menurunkan kecemasan akademik pada siswa MA Persis 160 Leles. Temuan empiris menunjukkan adanya pergeseran tingkat kecemasan subjek penelitian dari kategori sedang (rata-rata skor 57,4) menjadi kategori rendah (rata-rata skor 46,0). Hasil uji *paired sample t-test* dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) $<0,001$ memberikan bukti statistik yang kuat untuk menolak hipotesis nol (H_0) dan menerima hipotesis alternatif (H_a), yang menegaskan bahwa intervensi ini memberikan dampak nyata yang bukan disebabkan oleh faktor kebetulan.

Efektivitas teknik ini bersumber pada kemampuannya untuk mengintegrasikan regulasi fisiologis melalui pernapasan dalam (yang menenangkan sistem saraf) dengan regulasi kognitif melalui kesadaran penuh (*mindfulness*). Hal ini membantu siswa memutus rantai pikiran negatif terkait tuntutan akademik dan kembali fokus pada momen saat ini. Selain itu, format bimbingan kelompok memberikan ruang bagi dukungan sosial antar-teman sebaya (*peer support*) yang mempercepat proses adaptasi psikologis siswa terhadap tekanan belajar.

Sebagai implikasi praktis, teknik *mindful deep breathing* dapat dijadikan salah satu modalitas utama bagi guru bimbingan dan konseling (BK) di sekolah dalam menyusun program kesehatan mental yang preventif maupun kuratif. Teknik ini direkomendasikan karena sifatnya yang praktis, ekonomis, dan mudah dipelajari oleh siswa untuk digunakan secara mandiri saat menghadapi situasi akademik yang penuh tekanan, seperti ujian atau beban tugas yang menumpuk. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menguji efektivitas teknik ini dengan melibatkan kelompok kontrol atau pada populasi yang lebih luas untuk memperkuat generalisasi temuan.

REFERENSI

- Debi, I. (2018). Identifikasi faktor penyebab kecemasan akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(10), 629–635.
- Farrasia, F., dkk. (2023). Tingkat kecemasan akademik pada siswa ditinjau dari perbedaan gender. *Educate: Journal of Education and Learning*, 1(2), 49–57.
- Firiyani, A., Asmawati, L. L., & Hendrayana, A. (2025). Pengembangan e-book cerita bergambar terhadap keterampilan berbicara anak usia 4-5 tahun. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(5), 1185–1193.
- Firiyani, A., dkk. (2025). *Mindfulness dalam Layanan Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Penerbit Buku Pendidikan.
- Huwaida, A. (2022). Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada remaja Madrasah Aliyah Negeri (MAN). *Setara Sarjana Muda*, Universitas Gunadarma.
- Huwaida, H. (2022). *Perkembangan Kognitif dan Psikologis Remaja Madya di Madrasah Aliyah*. *Jurnal Pendidikan Islam*, 10(2), 45–58.
- Khafifah, N., dkk. (2023). *Beban Psikologis dan Stres Akademik pada Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(1), 12–25.
- Khafifah, N., Hasanah, K. A. U., & Zulfa, V. (2023). Hubungan antara stres akademik dengan academic performance pada santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al Hamid. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 10(1), 27–37.

- Madoni, E. R., & Mardiyah, A. (2021). Determinasi religiusitas, kecerdasan emosional, dan dukungan sosial terhadap kecemasan akademik siswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 4(1), 1–10.
- Musri, A. (2020). *Hubungan konsep diri dengan kecemasan dalam mematuhi aturan pada santri Dayah Insan Qurani Sibreh Aceh Besar* [Skripsi, UIN Ar-Raniry]. Repository UIN Ar-Raniry.
- Mutawarudin, M. (2022). *Fisiologi Pernapasan dan Aktivasi Saraf Parasimpatis dalam Manajemen Stres*. Bandung: Medika Press.
- Mutawarudin. (2022). Teknik deep breathing untuk mengatasi kecemasan. *Islamix Guidance and Counseling Journal*, 2(2), 32–40.
- Nadila, A. (2023). *Pengaruh pemberian teknik relaksasi deep breathing terhadap penurunan stress pada siswa dalam menghadapi ujian akhir semester di MAS Miftahussalam* [Skripsi, Universitas Medan Area]. Repository UMA.
- Nadila, S. (2023). *Efektivitas Teknik Relaksasi dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester di MAS Miftahussalam*. *Jurnal Konseling Madrasah*, 4(1), 88-95.
- Prasetyaningtyas, W. E. (2023). Kecemasan akademik siswa di sekolah: Suatu tinjauan singkat. *Journal of Learning and Instructional Studies*, 2(3), 107–114.
- Prasetyaningtyas, W., et al. (2023). *Multidimensi Kecemasan Akademik: Kognitif, Fisiologis, dan Behavioral*. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(3), 210-225.
- Pristianto, A., dkk. (2022). Deep breathing dan butterfly hug: Teknik mengatasi kecemasan pada siswa MAN 2 Surakarta. *Kontribusi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 36–46.
- Putri, A. (2025). *Intervensi Pernapasan Dalam pada Siswa dengan Kecemasan Akademik Tinggi*. *Jurnal Kesehatan Mental Remaja*, 6(1), 30-42.
- Ramadani, M., & Aisah, A. (2023). Hubungan antara religiusitas dengan kecemasan akademik pada siswa di MBS Prambanan Yogyakarta. *Proceedings University of Muhammadiyah Yogyakarta Undergraduate Conference*, 3(1), 577–582.
- Rifasya, M., dkk. (2024). *Dinamika Kelompok dalam Layanan Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Syam, M. N., & Gismin, S. S. (2025). Kecemasan akademik dan adversity quotient: Studi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(1), 333–338.
- Yuni, G. A. S. M., & Wilani, N. M. A. (2025). *Intervention Academic Stress in Adolescents*. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 14(2), 152.