



Pengaruh Latihan Mindfulness Breathing Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswa di SMK Negeri 1 Limboto

The Effect of Mindfulness Breathing Exercises on Anxiety Levels in Students at SMK Negeri 1 Limboto

Intan Cristiana^{1*}, Siti Rahma², Mihrawaty S. Antu³

¹Mahasiswa Program studi Ilmu Keperawatan UNG

^{2,3}Dosen program studi Ilmu Keperawatan UNG

*Corresponding Author: E-mail: cristianaintan92@gmail.com

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 08 May, 2025

Revised: 14 Jun, 2025

Accepted: 17 Jun, 2025

Kata Kunci:

Latihan Mindfulness Breathing, Kecemasan

Keywords:

Mindfulness Breathing Exercise, Anxiety

DOI: [10.56338/jks.v8i6.7701](https://doi.org/10.56338/jks.v8i6.7701)

ABSTRAK

Kecemasan pada siswa muncul dari kekhawatiran akan bahaya yang terjadi di masa depan yang berdampak pada proses pembelajaran siswa, sehingga latihan mindfulness breathing dapat membantu remaja dalam mengatasi kecemasannya melalui latihan untuk meningkatkan kesadaran yang melibatkan pernapasan sebagai objek perhatian. Tujuan penelitian untuk menganalisis pengaruh latihan mindfulness breathing terhadap tingkat kecemasan pada siswa di SMK Negeri 1 Limboto. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode quasi-eksperimen dengan desain two group pretest posttest. Populasi pada penelitian ini berjumlah 92 siswa jurusan akuntansi dan keuangan lembaga, dengan teknik stratified random sampling didapatkan sampel penelitian berjumlah 36 siswa yang dikelompokkan menjadi kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Hasil penelitian menunjukkan pretest pada kedua kelompok terdapat 16 siswa dengan kecemasan berat dan 2 siswa dengan kecemasan sedang. Pada kelompok intervensi mengalami penurunan tingkat kecemasan dimana 15 siswa dengan kecemasan sedang dan 3 siswa dengan kecemasan ringan, dengan hasil p-Value 0.000 (<0.05). Sedangkan pada kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan, dengan p-Value 0.134. Sehingga disimpulkan terdapat pengaruh latihan mindfulness breathing terhadap tingkat kecemasan pada siswa di SMK Negeri 1 Limboto. Diharapkan siswa dapat melakukan Latihan mindfulness breathing dalam kehidupan sehari-hari untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan.

ABSTRACT

Anxiety in students arises from concerns about future dangers that impact the student's learning process, so mindfulness breathing exercises can help adolescents overcome their anxiety through exercises to increase awareness involving breathing as an object of attention. The purpose of this study was to analyze the effect of mindfulness breathing exercises on anxiety levels in students at SMK Negeri 1 Limboto. The research method used in this study used a quasi-experimental method with a two-group pretest posttest design. The population in this study was 92 students majoring in accounting and financial institutions, with stratified random sampling techniques obtained a research sample of 36 students who were grouped into a control group and an intervention group. The results of the study showed that the pretest in both groups contained 16 students with severe anxiety and 2 students with moderate anxiety. In the intervention group, there was a decrease in anxiety levels where 15 students with moderate anxiety and 3 students with mild anxiety, with a p-Value of 0.000 (<0.05). While the control group did not show significant changes, with a p-Value of 0.134. So it is concluded that there is an influence of mindfulness breathing exercises on anxiety levels in students at SMK Negeri 1 Limboto. It is hoped that students can do mindfulness breathing exercises in everyday life to overcome the anxiety they feel.

PENDAHULUAN

Siswa menjadi kelompok remaja yang rentan mengalami masalah psikologis berupa kecemasan atau *anxiety*. Kecemasan merupakan perasaan yang tidak nyaman ditandai perasaan khawatir atau rasa takut yang muncul secara berlebihan (Suarti, 2020). Kecemasan yang dialami siswa dapat muncul akibat dari emosi negatif yang hadir dikarenakan oleh kekhawatiran akan bahaya yang dapat terjadi dimasa depan (Muslimahayati, 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO) remaja yang berusia lebih tua lebih rentan mengalami kecemasan dari pada remaja yang lebih muda, diperkirakan 5,5% remaja berusia 15-19 tahun mengalami gangguan kecemasan (WHO, 2024). Di Indonesia gangguan kecemasan pada tahun 2022 menunjukkan terdapat sebanyak 3,7% atau terdapat sebanyak 10 juta penduduk remaja di Indonesia yang mengalami kecemasan. Adapun data gangguan mental emosional di Gorontalo berada pada urutan ke 18 atau terdapat 1,6% penduduk yang mengalami gangguan mental emosional dengan gejala kecemasan, stres dan depresi yang dialami oleh penduduk dengan usia diatas 15 tahun (Survei Kesehatan Indonesia, 2023). Kabupaten Gorontalo merupakan Kabupaten dengan tingkat gangguan mental emosional tertinggi dari Kabupaten/Kota lainnya, terdapat 26,42% penduduk yang mengalami gangguan mental emosional yang dialami oleh penduduk dengan usia 15 tahun keatas (laporan kesehatan provinsi gorontalo, 2018).

SMK Negeri 1 Limboto merupakan sekolah kejuruan negeri yang unggul pada Kabupaten Gorontalo. Siswa SMK tidak hanya menerima pembelajaran secara teori namun siswa juga mendapatkan pembelajaran secara praktik. Para siswa sering kali merasa cemas dimana faktor penyebab kecemasan pada siswa disebabkan karena target kurikulum sekolah yang terlalu tinggi, pemberian tugas yang begitu padat disertai dengan praktik. Hal ini menjadikan siswa beresiko mengalami kecemasan, dimana siswa mulai harus bersiap untuk ujian akhir serta mengasah keterampilan yang akan berguna untuk dunia pendidikan maupun untuk melanjutkan pendidikan yang lebih lanjut (Marhan et al., 2023). Siswa yang mengalami kecemasan memiliki tanda dan gejala seperti gelisah, memiliki firasat buruk, ketakutan, sulit tidur, kesulitan berkonsentrasi saat pembelajaran, perasaan yang berubah-ubah, nyeri otot, merasa lemas, nadi meningkat, jantung berdebar, napas pendek, susah buang air besar, sering buang air kecil, mulut kering (Pristianto et al., 2022).

Kecemasan yang muncul pada siswa akibat dari perasaan takut atau khawatir berlebihan tentang masa depan dapat memiliki dampak terhadap proses pembelajaran sehingga hasil yang diperoleh akan tidak maksimal. Kecemasan pada siswa yang terjadi secara berlebihan memberikan dampak negatif pada siswa seperti insomnia atau kesulitan tidur. Selain itu konsentrasi siswa akan mengalami penurunan, hal ini mengakibatkan siswa kesulitan fokus dan sering lupa. Perasaan cemas juga cenderung membuat siswa lebih mudah marah (Fitria, 2020). Perilaku maladaptif dapat muncul pada remaja siswa sebagai dampak dari kecemasan yang dialaminya. Perilaku maladaptif yang muncul pada remaja siswa yang mengalami kecemasan seperti perilaku merokok dimana siswa yang memiliki kecemasan akan lebih sering merokok hal ini sebagai cara untuk mengatasi kecemasan yang dihadapinya (Rumasoreng et al., 2023).

Kecemasan yang terjadi pada siswa dapat diatasi dengan beberapa terapi seperti terapi *mindfulness breathing*, teknik *body scan*, dan *mindfulness check in*. diantara beberapa terapi ini terapi *mindfulness breathing* mudah dilakukan serta dapat dilakukan disela-sela aktivitas, terapi *mindfulness breathing* merupakan pendekatan untuk menyadari dan penerimaan apapun yang berada disini dan saat ini, hal ini dapat menurunkan kecemasan dan stres yang dialami oleh siswa (Arbi, 2023). Sebaliknya teknik *body scan* merupakan teknik untuk membawa kesadaran pada pengalaman eksternal (stres dan kecemasan) dan serta internal (pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh) namun efektifitas teknik *body scan* menurun efektifitasnya setelah dilakukan selama 4 minggu dan perlu konsisten dalam melakukan terapi *body scan* (Johles et al., 2023). Sementara *Mindfulness check in* melatih klien untuk berhenti sejenak menarik napas dalam-dalam lalu menghembuskan napas dalam-dalam disertai memeriksa pengalaman pada saat ini, namun terapi ini memerlukan keterampilan mengungkapkan secara verbal (Himelstein, 2019).

Mindfulness breathing merupakan salah satu dari teknik latihan *mindfulness* yang sederhana dan cepat dalam menenangkan tubuh dan otak siswa. Teknik *mindfulness breathing* ini dilakukan dengan cara menghirup udara, mengaktifkan sistem saraf parasimpatik untuk menenangkan, dan menghembuskan nafas. Dengan berlatih *mindfulness breathing* siswa akan dapat meningkatkan

kesehatan fisik, kognitif maupun emosi (Annisa, 2020). Terapi *mindfulness breathing* membantu mengarahkan pikiran dan tubuh menjadi lebih tenang kembali, hal ini dapat mengurangi kecemasan, stres maupun depresi yang terjadi (Mawarpury et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Fattah (2024) menyampaikan bahwa terapi *mindfulness breathing* sangat berpengaruh menurunkan kecemasan pada anak-anak yang baru saja menginjak masa remaja. *Mindfulness breathing* diberikan untuk menimbulkan kesadaran subjek pada kondisi yang dialami tanpa menyalahkan lingkungan maupun orang lain, *mindfulness breathing* membantu individu untuk menarik diri dari masalah pribadi dan konflik batin. Adapun penelitian lain yang dilakukan Ameliana (2023) bahwa terapi *mindfulness breathing* secara signifikan dapat menurunkan kecemasan, *mindfulness breathing* sebagai kemampuan untuk hadir secara penuh secara fisik, pikiran dan mampu menyaring hal yang mengganggu serta situasi yang membuatnya tertekan. Pada penelitian sebelumnya, hanya menekankan kecemasan pada anak yang mengalami perubahan dari masa anak-anak ke masa remaja awal, sehingga penelitian ini penting dilakukan untuk menurunkan kecemasan yang terjadi pada siswa.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SMK Negeri 1 Limboto, setelah dilakukan wawancara terhadap 10 siswa. Siswa mengatakan kecemasan yang dialami disebabkan oleh beban tugas mata pelajaran yang berat serta banyaknya ulangan disetiap mata pelajaran. Perasaan cemas yang dialami siswa menyebabkan penurunan nilai prestasinya. Kecemasan yang siswa alami juga diakibatkan karena kecemasan terkait masa depan, menentukan jenjang berikutnya ataupun kerja setelah lulus dari sekolah. Kecemasan yang dialami siswa memiliki pengaruh yang signifikan terhadap aktivitas pembelajaran mereka. Salah satu siswa mengatasi kecemasan yang dirasakan dengan berbagi cerita kepada teman, namun pada saat pembelajaran dilakukan mereka tetap memikirkan kecemasan yang mereka alami. 7 siswa mengatakan kecemasan yang terjadi dapat menyebabkan kesulitan fokus dan konsentrasi saat pembelajaran, tidak nafsu makan, sulit tidur, sering terbangun di tengah malam, bahkan terdapat 2 siswa yang merokok untuk mengatasi kecemasan yang dialaminya, siswa mengungkapkan kekhawatiran penurunan prestasi akibat dari kecemasan yang dialaminya.

Berdasarkan uraian data penelitian awal, bahwa SMK Negeri 1 Limboto beberapa siswa mengalami kecemasan dengan gejala kecemasan berupa kurang konsentrasi terhadap mata pelajaran, tidak nafsu makan, sulit tidur, sering terbangun di tengah malam, bahkan terdapat siswa yang merokok untuk mengatasi kecemasan yang dialaminya. Siswa juga belum pernah melakukan terapi untuk mengatasi kecemasan yang mereka alami. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “pengaruh latihan *mindfulness breathing* terhadap tingkat kecemasan pada siswa di SMK Negeri 1 Limboto”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini telah dilaksanakan di SMK Negeri 1 Limboto pada tanggal 14 sampai 30 januari 2025 dengan jenis penelitian kuantitatif. Menggunakan desain penelitian quasi-eksperimen *two group pre post test*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling* sejumlah 36 siswa yang dibagi menjadi 2 kelompok. Instrument penelitian yang digunakan yakni standar operasional prosedur (SOP) Latihan *mindfulness breathing* dan kuesioner Tingkat kecemasan oleh Ottens (1991).

HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan kelas

| kelas | intervensi | | kontrol | |
|-------|------------|-----|---------|-----|
| | n | % | n | % |
| X | 0 | 0 | 18 | 100 |
| XI | 18 | 100 | 0 | 0 |

| | | | | |
|-------|----|-----|----|-----|
| Total | 18 | 100 | 18 | 100 |
|-------|----|-----|----|-----|

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa sebanyak 36 responden terdapat 18 siswa kelas X (100%) dan 18 siswa kelas XI (100%)

Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan usia

| usia | intervensi | | kontrol | |
|-------|------------|------|---------|------|
| | n | % | n | % |
| 15 | 2 | 11,1 | 15 | 61,1 |
| 16 | 9 | 50 | 7 | 39,9 |
| 17 | 6 | 33,3 | 0 | 0 |
| 18 | 1 | 5,6 | 0 | 0 |
| Total | 18 | 100 | 18 | 100 |

Sumber: Data Primer, 2025

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa usia pada kelompok intervensi terdapat didapatkan terdapat 17 siswa berusia 15 tahun, 16 siswa yang berusia 16 tahun, 6 siswa berusia 17 tahun dan terdapat 1 siswa yang berusia 18 tahun.

tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

| Jenis kelamin | intervensi | | kontrol | |
|---------------|------------|------|---------|------|
| | n | % | n | % |
| Laki-laki | 2 | 11,1 | 5 | 27,8 |
| perempuan | 16 | 88,9 | 13 | 72,2 |
| Total | 18 | 100 | 18 | 100 |

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat pada kelompok intervensi terdapat 16 siswa (16%) perempuan dan 2 siswa (11,1%) laki-laki. Sedangkan pada kelompok kontrol terdapat 13 siswa (72,2%) dan 5 siswa (27,7%) laki-laki.

ANALISIS UNIVARIAT

Distribusi responden sebelum dilakukan Latihan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

| Tingkat kecemasan | Kelompok intervensi | | Kelompok kontrol | |
|-------------------|---------------------|---------------|------------------|---------------|
| | Frekuensi(n) | Persentase(%) | Frekuensi(n) | Persentase(%) |
| Sedang | 2 | 11,1 | 2 | 11,1 |
| Berat | 16 | 88,9 | 16 | 88,9 |
| Total | 18 | 100 | 18 | 100 |

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil *pre-test* sebelum dilakukan latihan *mindfulness breathing* pada kelompok intervensi terdapat 16 siswa (88,9%) dengan kecemasan berat dan 2 siswa (11,1%) dengan kecemasan sedang. Begitu pula pada kelompok kontrol terdapat 16 siswa (88,9%) dengan kecemasan berat dan 2 siswa (11,1%).

Distribusi responden sesudah dilakukan Latihan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

| Tingkat kecemasan | Kelompok intervensi | | Kelompok kontrol | |
|-------------------|---------------------|---------------|------------------|---------------|
| | Frekuensi(n) | Persentase(%) | Frekuensi(n) | Persentase(%) |
| Ringan | 3 | 16,7 | 0 | 0 |
| Sedang | 15 | 83,3 | 2 | 11,1 |
| Berat | 0 | 0 | 16 | 88,9 |
| Total | 18 | 100 | 18 | 100 |

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil *post-test* setelah dilakukan latihan *mindfulness breathing* pada kelompok intervensi terdapat penurunan dimana terdapat 15 siswa (83,3%) dengan kecemasan sedang dan 3 siswa (16,7%) dengan kecemasan ringan. Namun pada kelompok kontrol didapatkan tidak terdapat perubahan tingkat kecemasan Dimana terdapat 16 siswa (88,9%) dengan kecemasan berat dan 2 siswa (11,1%).

ANALISIS BIVARIAT

Perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi

| kelompok | | n | min | max | Standar error | Standar deviasi | pValue |
|------------|---------|----|-------|-------|---------------|-----------------|--------|
| kontrol | sebelum | 18 | 63.00 | 79.00 | 0.83 | 3.52 | 0.134 |
| | sesudah | 18 | 65.00 | 80.00 | 0.76 | 3.25 | |
| | selisih | | -2.00 | | | | |
| intervensi | sebelum | 18 | 60.00 | 84.00 | 1.38 | 5.86 | 0.000 |
| | sesudah | 18 | 43.00 | 66.00 | 1.83 | 7.79 | |
| | | | 17.00 | | | | |

Berdasarkan tabel di atas menggunakan uji *Wilcoxon* hasil *p-Value* pada kelompok intervensi didapatkan $p = 0.000$ atau $p < 0.05$ sehingga H^0 ditolak dan H^1 diterima dimana nilai *p-Value* < 0.05 atau terdapat pengaruh latihan *mindfulness breathing* terhadap tingkat kecemasan pada siswa kelompok intervensi. Sedangkan pada kelompok kontrol nilai $p = 0.134$ atau $p > 0.05$ maka H^0 diterima dan H^1 ditolak atau tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada siswa kelompok kontrol.

Perbandingan tingkat kecemasan sesudah pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi

| kelompok | | n | min | max | Standar error | Standar deviasi | |
|------------|----------|----|-----|-----|---------------|-----------------|-------|
| kontrol | posttest | 18 | 65 | 80 | 0.76 | 3.25 | 0.000 |
| intervensi | posttest | 18 | 43 | 66 | 1.83 | 7.79 | |

Berdasarkan tabel di atas uji menggunakan uji *mann-whitney* menunjukkan bahwa perbandingan rata-rata pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi didapatkan *p-Value* yaitu 0.000 atau < 0.05 hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima atau terdapat pengaruh yang signifikan setelah diberikan latihan *mindfulness breathing* pada siswa.

PEMBAHASAN

Tingkat kecemasan sebelum dilakukan *mindfulness breathing* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Dari hasil penelitian didapatkan tingkat kecemasan siswa di SMK Negeri 1 Limboto yakni sebagai berikut pada kelompok kontrol responden yang memiliki kecemasan berat yakni berjumlah 16 orang (88,9%) dan jumlah responden yang memiliki kecemasan sedang berjumlah 2 orang (11,1%).

Sedangkan, pada kelompok intervensi responden yang memiliki kecemasan berat yakni berjumlah 16 orang (88,9%) dan jumlah responden yang memiliki kecemasan sedang berjumlah 2 orang (11,1%).

Kecemasan yang dialami oleh responden disebabkan oleh berbagai hal, mulai dari responden yang merasa khawatir terkait nilai yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan, responden seringkali meneliti berulang kali tugas yang dikerjakan, menyalahkan diri apabila mendapatkan nilai yang jelek, meneliti berulang kali jawaban sehingga sering mengganti jawaban yang menurut responden benar, pekerjaan sekolah atau tugas yang sulit akan di kerjakan diakhir, dan sulit berkonsentrasi pada saat belajar menjadi gejala yang paling banyak dirasakan oleh responden pada kelompok intervensi. Begitupula pada kelompok kontrol mengalami gejala yang serupa. Sehingga hal ini dapat menjadi menyebabkan perasaan tidak nyaman, khawatir dan takut terkait dengan bahaya atau ancaman yang mungkin dapat terjadi, Hal ini sejalan dengan teori oleh Freud dalam (Trisnowati, 2024) kecemasan merupakan ketakutan terhadap perasaannya yang menyebabkan individu itu akan merasa malu, lebih waspada atau gelisah dalam kehidupan sehari-harinya.

Kecemasan yang dialami oleh responden ini apabila tidak ditangani dengan baik dan berjalan dalam jangka waktu yang lama maka akan berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap siswa seperti berkurangnya konsentrasi dan berdampak pada akademik siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Listiwatty, 2021) dimana siswa dengan kecemasan cenderung akan mengalami gangguan dalam berkonsentrasi dalam proses belajar mengajar, mengalami penurunan daya ingat serta kepercayaan diri yang menurun dimana siswa akan merasa tidak percaya diri pada kemampuan-kemampuan yang dimilikinya.

Dari kelompok intervensi dan kelompok kontrol didapatkan sebagian besar responden mengalami kecemasan berat hal ini disebabkan karena responden cenderung hanya berfokus pada hal tidak pasti terjadi seperti khawatir akan nilai yang didapatkan ataupun kesulitan dalam mengatur waktu untuk mengerjakan tugas yang menumpuk dan tidak memperdulikan hal lainnya. Menurut Peplau dalam (irda sari 2020) kecemasan berat memiliki hanya memusatkan pikirannya pada sesuatu spesifik dan tidak memikirkan tentang hal-hal lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang mengalami kecemasan berat cenderung lebih memikirkan suatu hal yang membuatnya khawatir seperti khawatir akan nilai yang akan didapatkan ataupun kesulitan dalam mengatur waktu untuk mengerjakan tugas yang menumpuk tanpa melihat atau mempertimbangkan hal-hal lainnya.

Tingkat kecemasan sesudah dilakukan *mindfulness breathing* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Dari hasil penelitian didapatkan tingkat kecemasan siswa di SMK Negeri 1 Limboto setelah diberikan latihan *mindfulness breathing* selama 3x dalam seminggu yakni sebagai berikut pada kelompok kontrol 16 orang (88,9%) dengan kecemasan berat dan 2 orang (11,1%) dengan kecemasan sedang sedangkan pada kelompok intervensi di dapatkan 15 orang (83,3%) dengan kecemasan sedang dan 3 orang (16,7%) dengan kecemasan ringan. Dimana dari data tersebut dapat dilihat bahwa terdapat penurunan Tingkat kecemasan pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah dengan jumlah responden yang memiliki kecemasan berat sejumlah 16 orang dan kecemasan sedang sejumlah 2 orang turun menjadi 15 orang dengan kecemasan sedang dan 3 orang dengan kecemasan ringan.

Penurunan tingkat kecemasan tersebut dipengaruhi oleh pemberian intervensi Latihan *mindfulness breathing* dimana responden yang awalnya memiliki pola pikir negatif setelah diberikan intervensi berubah menjadi lebih fokus dan berfikiran positif. Penurunan kecemasan pada tingkat kecemasan ringan membuat responden lebih fokus dan dapat menyelesaikan masalah sehingga mereka menjadi lebih siap dan waspada terhadap perasaan dan lingkungan disekitarnya. Hal ini sejalan dengan teori peplau (1952) dalam (Irdasari, 2020) bahwa kecemasan ringan pada individu akan meningkatkan kewaspadaan serta memperluas persepsi individu terhadap lingkungan sekitarnya.

Penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fadilah *et al* (2025) yang menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tingkat kecemasan responden setelah diberikan latihan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan latihan, responden memiliki tingkat kecemasan yang beragam, dengan 7 responden (50%) mengalami kecemasan berat dan 7 responden (50%) mengalami kecemasan sangat berat. Namun, setelah diberikan latihan, terdapat penurunan signifikan pada tingkat kecemasan responden, dengan 8 responden mengalami kecemasan ringan dan 6 responden mengalami kecemasan sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan latihan, responden mengalami tingkat kecemasan yang cukup tinggi yaitu kecemasan berat hingga sangat berat namun setelah diberikan latihan mengalami penurunan kecemasan yang signifikan.

Pengaruh latihan *mindfulness breathing* terhadap Tingkat kecemasan pada siswa di SMK Negeri 1 Limboto

Pemberian latihan *mindfulness breathing* selama 3 hari dalam seminggu pada siswa terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan, sehingga responden yang menerima intervensi mengalami penurunan tingkat kecemasan. Hasil data yang diuji *wilcoxon* dimana kelompok kontrol yang tidak menerima Latihan *mindfulness breathing* tidak terdapat perubahan yang signifikan sehingga masih terdapat responden yang mengalami kecemasan sedang hingga berat, dari hasil uji data menggunakan uji *wilcoxon* pada kelompok kontrol didapatkan nilai *p-Value* = 0.134 atau nilai *pValue* >0.05 hal ini berarti tidak terdapat perbedaan pada hasil *pre-test* dan hasil *post-test* atau tidak terdapat pengaruh Latihan *mindfulness breathing* pada siswa di kelompok kontrol. Sedangkan pada kelompok intervensi didapatkan nilai *p-Value* =0.000 atau *pValue* <0.05 yang artinya terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan Latihan *mindfulness breathing*. Perbedaan hasil pengaruh dari latihan *mindfulness breathing* pada kedua kelompok pula di dukung dengan hasil uji uji hipotesis menggunakan uji *mann-whitney* yang menunjukkan nilai *pValue* yaitu 0.000 (< 0.05) dari hasil hipotesis disimpulkan bahwa Latihan *mindfulness breathing* dapat menurunkan Tingkat kecemasan yang dialami oleh siswa.

Mindfulness breathing meningkatkan kesadaran yang lebih terbuka terkait masalah atau kondisi yang dialaminya saat ini dengan sadar dan rasa penuh keterbukaan serta menerima dirinya. hal ini dapat diartikan bahwa responden hanya berfokus pada kondisi saat ini terlepas dari kejadian masa lalunya maupun masa depan sehingga responden dapat memunculkan cara pandang baru dalam mengatasi masalah atau menemukan alternatif pemecahan masalah yang dihadapinya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Irwanto (2021) yang di berikan pada 36 mahasiswa yang mengalami kecemasan, mahasiswa yang diberikan *mindfulness breathing* secara rutin memberikan dampak yang positif. Terjadi penurunan kecemasan pada siswa yang diberikan latihan *mindfulness breathing* tidak hanya itu *Mindfulness breathing* juga dapat mengurangi tingkat stres. Selaras dengan penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Lesmana (2023) menemukan bahwa *mindfulness breathing* memiliki pengaruh yang signifikan dalam menjaga kesehatan mental siswa. Dengan melakukan latihan secara rutin, siswa menunjukkan perbedaan yang signifikan pada hasil *pre-test* dan *post-test*, ditandai dengan siswa dapat menjaga kesehatan mentalnya dan meningkatkan *mindfulness* pada siswa. Dimana setelah siswa diberikan *mindfulness breathing* membantu siswa untuk menghilangkan kegelisahan pada pemikirannya yang dapat menyebabkan pemikiran yang berlebihan sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan dari seseorang, latihan *mindfulness breathing* ini membawa seseorang lebih fokus pada pernafasannya dan berfokus pada pemikirannya saat ini tanpa terganggu oleh pemikiran masa lalu, masa depan, atau gangguan dari lingkungan sekitar.

Faktor lainnya yang menyebabkan terjadinya penurunan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi yakni usia dan jenis kelamin. Dimana rentang usia responden pada penelitian ini berusia 15-18 tahun dan dominan berjenis kelamin Perempuan, dimana responden pada penelitian ini cenderung masih dalam proses adaptasi kemampuan emosionalnya, responden dalam transisi dari emosi interpersonal menjadi emosi internal dimana responden pada awalnya emosi yang dialaminya dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal dari pemikiran orang lain ataupun persepsi lingkungan sekitar

menjadi lebih dipengaruhi oleh pemikiran, persepsi maupun perasaannya hal ini memungkinkan responden untuk lebih dapat mengenali dan mengelola emosi yang dirasakannya. Hal sejalan dengan penelitian Kurama (2020) yang menyatakan bahwa pengelolaan emosi seseorang dikaitkan dengan usia individu. Adapun, remaja Perempuan cenderung rentan mengalami gangguan emosional atau kecemasan karena perempuan cenderung lebih ekspresif dalam menunjukkan emosinya berbeda dengan laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Farrasia *et al* (2023) bahwa perempuan cenderung lebih rentan mengalami gangguan emosional atau kecemasan. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain perempuan cenderung lebih takut akan ketidakmampuan dirinya dibandingkan dengan laki-laki, dan perempuan cenderung lebih emosional dibandingkan laki-laki. Namun Perempuan lebih proaktif dalam mencari Solusi serta mengumpulkan informasi masalah yang dihadapinya dan Perempuan mudah untuk menerima informasi baru yang dapat membantu dalam mengatasi kecemasannya.

SARAN

Bagi Sekolah, diharapkan sekolah dapat mempertimbangkan untuk memberikan Latihan *mindfulness breathing* pada siswa sebagai salah satu strategi dalam mengatasi kecemasan pada siswa, yang dipandu oleh guru bimbingan dan konseling (BK).

Bagi Siswa, diharapkan siswa dapat mempraktikkan Latihan *mindfulness breathing* dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya dalam menangani atau menurunkan kecemasan yang dialami siswa.

Bagi Peneliti Selanjutnya, diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan dan memperluas Latihan *mindfulness breathing* pada populasi yang lebih luas, serta melakukan modifikasi atau perbandingan dengan terapi lainnya untuk meningkatkan pengelolaan kecemasan pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ameliana, F., Setianingsih, E. S., & Respati, A. R. (2023). Intervensi Mindul Breathing untuk Menurunkan Kecemasan pada Remaja Sekolah Menengah Atas Kelas X. Inovasi Layanan BK Di Era Merdeka Belajar, 244–251. <https://conference.upgris.ac.id/index.php/snbk/article/view/3753%0Ahttps://conference.upgris.ac.id/index.php/snbk/article/download/3753/2407>
- Annisa, yustia nova, & Wahyuni, E. (2020). STRES REMAJA : KEBUTUHAN VIDEO MINDFULNESS- BREATHING MEDITATION UNTUK MENGURANGI STRES Abstrak. Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 9(2), 117–125.
- Arbi, dian kartika amelia. (2023). infografik : kenali mindfulness, teknik atasi stress. Universitas Airlangga Excellence with Morality. <https://unair.ac.id/infografik-kenali-mindfulness-teknik-atasi-stress/>
- Fadilah, F., Latifah, Mega, D., Arindari, dewi rury, Syafe'i, A., & Zuhana. (2025). TERAPI MINDFULNESS MEDITATION TERHADAP TINGKAT KECEMASAN KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR pada mahasiswa / i tingkat akhir . PENDAHULUAN Kecemasan merupakan suatu hal yang wajar terjadi dalam hidup dan terjadi pada siapa saja . Kecemasan adalah juga dianggap seb. 10, 159–170.
- Fattah, nur aziizatul, Sulastri, F., & Solahudin, anwar aang. (2024). pelatihan mindfulness breathing untuk mrngurangi kecemasan pada remaja di kelurahan mekarjati. Abdima Jurnal Pengabdian Mahasiswa, 3(1), 2417–2423.
- Fazila Farrasia, Dela Safira, Susmita Hairul, Sigi Pegi Ramadhani, & Zakiyya Asroh Yulandari. (2023). Tingkat Kecemasan Akademik Pada Siswa Ditinjau Dari Perbedaan Gender. Educate : Journal Of Education and Learning, 1(2), 49–57. <https://doi.org/10.61994/educate.v1i2.319>

- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 6(1), 483–492. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i3.530>
- Himelstein, S. (2019). *trauma-informed mindfulness with teens: a guide for mental health professionals*. W.W.Norton.
[https://books.google.co.id/books?id=2EO2DwAAQBAJ&pg=PT79&dq=mindful+check+in&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwiFitbOxIiJAxVIVmwGHdOjFQIQ6AF6BAGNEAM#v=onepage&q=mindful check in&f=false](https://books.google.co.id/books?id=2EO2DwAAQBAJ&pg=PT79&dq=mindful+check+in&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwiFitbOxIiJAxVIVmwGHdOjFQIQ6AF6BAGNEAM#v=onepage&q=mindful%20check%20in&f=false)
- Irda Sari. (2020). Analisis Dampak Pandemi Covid- 19 Terhadap Kecemasan Masyarakat : Literature Review. *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, 12(1), 69–76. <https://doi.org/10.35907/bgjk.v12i1.161>
- Irwanto. (2021). memahami trauma dengan perhatian khusus pada masa kanak-kanak. https://www.google.co.id/books/edition/MEMAHAMI_TRAUMA_Dengan_Perhatian_Khusus/d77vDwAAQBAJ?hl=id
- Johles, L., Norell, A., Lundqvist, C., Jansson-Fröjmark, M., & Mehlig, K. (2023). Is a Brief Body Scan Helpful for Adolescent Athletes' Sleep Problems and Anxiety Symptoms? *Mindfulness*, 14(6), 1522–1530. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02149-w>
- kementrian kesehatan republik indonesia. (2023). survei kesehatan indonesia 2023. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Kurama, A. (2020). mengenali dan menangani emosi pada siswa. pt. kanisius. [https://books.google.co.id/books?id=uyrPEAAAQBAJ&pg=PA22&dq=Kecemasan+pada+siswa+penyebab+gejala+dan+pengelolaan&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwjL7ciLyJGLAXaTmwGHdF5LdGQ6AF6BAGHEAM#v=onepage&q=Kecemasan pada siswa p](https://books.google.co.id/books?id=uyrPEAAAQBAJ&pg=PA22&dq=Kecemasan+pada+siswa+penyebab+gejala+dan+pengelolaan&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwjL7ciLyJGLAXaTmwGHdF5LdGQ6AF6BAGHEAM#v=onepage&q=Kecemasan%20pada%20siswa)
- laporan kesehatan provinsi gorontalo. (2018). Laporan Provinsi Gorontalo Riskesdas 2018. Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, 457. [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3894/1/Riskesdas Gorontalo 2018.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3894/1/Riskesdas%20Gorontalo%202018.pdf)
- Lesmana, T. (2023). Menjaga Kesehatan Mental Siswa SMA melalui Meditasi Berbasis Mindfulness (Maintaining the Mental Health of High School Students through Mindfulness-Based Meditation). *Devotion: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 2(2), 51–60.
- LISTIOWATTY. (2021). Cemas Dan Ragu Lintas Jurusan Studi Pada Siswa Kelas Xii Mipa. *Jurnal Pendidikan*, 22(2), 102–113. <https://doi.org/10.33830/jp.v22i2.1516.2021>
- Marhan, C., Abas, M., & Labaura, S. (2023). Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dengan Self-Regulated Learning Siswa. *Jurnal Amal Pendidikan*, 4(1), 1–8.
- Mawarpury, M., Maulana, H., Khairani, M., & Fourianalisyawati, E. (2022). buku seri kesehatan mental indonesia: kesehatan mental diindonesia saat pandemi. syiah kuala university press. https://books.google.co.id/books?id=BitfEAAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&dq=mindfulness+breathing+buku&hl=id&source=gbs_navlinks_s
- Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35–44. <https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>
- Pristianto, A., Tyas, R. H., Muflikha, I., Ningsih, A. F., Vanath, I. L., & Reyhana, F. N. (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. <https://doi.org/10.53624/kontribusi.v3i1.127>
- Rumasoreng, N. H., Winahyu, K. M., & Yoyoh, I. (2023). Hubungan antara Tingkat Kecemasan dan Perilaku Merokok pada Remaja di Kabupaten Tangerang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 7(1), 1–23.
- Trisnowati, E. (2024). implementasi teori konseling individual. pt. sonpedia publishing indonesia. https://www.google.co.id/books/edition/Implementasi_Teori_Konseling_Individual/7TDyEAAQBAJ?hl=id

WHO. (2024). mental health of adolescents. Word Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>