



PANDUAN

Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Teknik Mindfulness Untuk Siswa Yg Mengalami Gangguan Kecemasan

Yodiana Fotis

Fani Velagia

Din Sriani Baran

Xena Michelle Amelia T.Sitompul

Cindi Sani Claudia Manalu

Chindy Butar Butar

Ronny Gunawan MA., M.Pd

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2025**

PANDUAN

Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Teknik Mindfulness Untuk Siswa Yg Mengalami Gangguan Kecemasan



Disusun Oleh:

Yodiana Fotis (2211150026)

Fani Velagia (221150025)

Din Sriani Baran (221150022)

Xena Michelle Amelia T.Sitompul (2211150002)

Cindi Sani Claudia Manalu (22111500031)

Chindy Butar Butar (2211150015)

Ronny Gunawan, MA., M.Pd.

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2025**

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	2
KATA PENGANTAR	4
Rasional.....	5
Pengertian.....	6
Visi Misi Konseling.....	9
Tujuan konseling.....	9
Prinsip Dasar	11
Isi Model Konseling.....	12
PROSEDUR DAN PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK	18
MINDFULNESS (MBSR)	18
RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN TEKNIK MINDFULNESS UNTUK SISWA YANG MENGALAMI KECEMASAN.....	22
RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN TEKNIK MINDFULNESS UNTUK SISWA YANG MENGALAMI KECEMASAN.....	26
RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN TEKNIK MINDFULNESS UNTUK SISWA YANG MENGALAMI KECEMASAN.....	28
RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN TEKNIK MINDFULNESS UNTUK SISWA YANG MENGALAMI KECEMASAN.....	32
DAFTAR PUSTAKA	35
Lampiran 1. Teknik Mindfulness untuk mengelola kecemasan pada siswa.....	37
Lampiran 2. Penerapan Teknik Mindfulness dalam Mengelola dan Mengurangi Kecemasan Siswa.....	38
Lampiran 3. Pengelolaan Kecemasan melalui Teknik Mindfulness.....	39
Lampiran 4. Teknik MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) untuk Mengurangi Kecemasan pada Siswa.....	40
Lampiran 5. Media Konseling (Mindfulness Worksheet)	41
Lampiran 6. Lembar Pertanyaan Riwayat Dukungan Sosial	43
Lampiran 7. Lembar Kebiasaan dan Aktivitas Relaksasi	44
Lampiran 8. Lembar Pengalaman Menghadapi Situasi Sosial	45

Lampiran 9. Instrumen Pre-Test dan Post-Test Kecemasan Sosial pada Korban Bullyinh.....	45
Lampiran 10. Evaluasi Proses Layanan Konseling Kelompok (Pedoman Obseravsi)	47
Lampiran 11. Lembar Kesepakatan Konseling.....	50
Lampiran 10. Instrumen Pre-Test dan Post-Test Pendekatan Teknik MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) untuk siswa yang mengalami kecemasan	51
Lampiran 11. Evaluasi Proses Layanan Konseling Kelompok (Pedoman Observasi)	53
EVALUASI PROSES LAYANAN PENGELOLAAN KECEMASAN MELALUI TEKNIK MINDFULNESS.....	55
EVALUASI PROSES LAYANAN PENDEKATAN TEKNIK MBSR MINDFULNESS UNTUK SISWA YANG MENGALAMI KECEMASAN.....	60
EVALUASI PROSES LAYANAN PENERAPAN TEKNIK MINDFULNESS UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA SISWA	65

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga buku panduan "Konseling Kelompok dengan Pendekatan Teknik Mindfulness untuk Siswa yang Mengalami Gangguan Kecemasan" ini dapat diselesaikan dengan baik. Gangguan kecemasan pada siswa merupakan fenomena yang semakin mengkhawatirkan dalam dunia pendidikan dewasa ini. Berbagai tekanan akademik, sosial, dan personal yang dihadapi siswa seringkali memicu munculnya gejala-gejala kecemasan yang dapat menghambat proses belajar dan perkembangan optimal mereka. Kondisi ini memerlukan penanganan yang tepat melalui layanan bimbingan dan konseling yang efektif.

Mindfulness sebagai pendekatan terapeutik yang telah terbukti secara ilmiah menawarkan solusi yang menjanjikan dalam mengatasi permasalahan kecemasan. Teknik ini membantu individu untuk lebih sadar terhadap kondisi internal mereka dan mengajarkan keterampilan regulasi emosi yang diperlukan dalam menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan. Buku panduan ini disusun untuk memberikan panduan praktis bagi konselor sekolah dan praktisi kesehatan mental dalam menerapkan konseling kelompok dengan pendekatan teknik mindfulness. Melalui format kelompok, siswa dapat memperoleh dukungan sosial dan pembelajaran dari pengalaman sesama anggota kelompok.

Penulis menyadari bahwa buku panduan ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari para pembaca sangat diharapkan untuk penyempurnaan di masa mendatang. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam proses penyusunan buku panduan ini. Semoga karya ini dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam membantu siswa mengatasi permasalahan kecemasan yang mereka hadapi.

Jakarta , 5 Juni 2025

MINDFULNESS SEBAGAI STRATEGI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN SOSIAL PADA KORBAN BULLYING

Rasional

Gangguan kecemasan merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami oleh siswa di berbagai jenjang pendidikan. Tekanan akademik, tuntutan sosial, serta ekspektasi dari lingkungan sering kali menjadi faktor pemicu yang menghambat perkembangan emosional dan akademik mereka. Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental, prestasi belajar, serta interaksi sosial siswa. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang efektif untuk membantu siswa mengatasi kecemasan dan meningkatkan ketahanan mental mereka. Borquist-Conlon et al. (2019) menjelaskan bahwa intervensi dini terhadap gangguan kecemasan pada remaja sangat penting karena gejala kecemasan yang tidak ditangani dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius, memengaruhi fungsi akademik dan sosial secara signifikan.

Pendekatan mindfulness telah terbukti efektif dalam membantu individu mengelola kecemasan dengan cara meningkatkan kesadaran penuh terhadap kondisi diri dan lingkungan sekitar. Dalam konteks konseling kelompok, mindfulness tidak hanya membantu siswa dalam mengelola kecemasan secara individu, tetapi juga memungkinkan mereka untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan sosial, serta mengembangkan keterampilan regulasi emosi secara bersama-sama. Dunning et al. (2019) dalam meta-analisisnya menyatakan bahwa program berbasis mindfulness di sekolah terbukti dapat mengurangi gejala kecemasan secara signifikan dan meningkatkan ketahanan emosi siswa terhadap stres.

Buku "*Pendekatan Mindfulness untuk Siswa yang Mengalami Gangguan Kecemasan*" ini ditulis sebagai panduan bagi konselor, pendidik, serta tenaga profesional dalam menerapkan konseling kelompok berbasis mindfulness. Buku ini membahas secara sistematis tentang konsep mindfulness, teknik penerapannya dalam sesi konseling kelompok, serta strategi untuk membantu siswa mengelola kecemasan mereka dengan lebih baik. Kusuma et al. (2020) menunjukkan bahwa program terapi kelompok berbasis Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) efektif dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik, bahkan dalam

format daring, yang menegaskan bahwa pendekatan ini fleksibel dan dapat diterapkan dalam berbagai konteks pendidikan.

Manfaat dari buku ini mencakup berbagai pihak, di antaranya:

Bagi Konselor, buku ini memberikan panduan praktis dalam menerapkan teknik mindfulness dalam sesi konseling kelompok untuk membantu siswa mengelola kecemasan. Bagi Pendidik, buku ini menyajikan wawasan tentang pentingnya mindfulness dalam mendukung kesejahteraan mental siswa di lingkungan sekolah. Bagi Siswa, buku ini membantu mereka memahami dan mengelola kecemasan melalui teknik-teknik mindfulness yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Bagi Orang Tua, buku ini memberikan pemahaman tentang pentingnya mendukung anak dalam menerapkan mindfulness sebagai strategi menghadapi kecemasan. Dari segi metode, buku ini menggunakan pendekatan konseling kelompok berbasis mindfulness, yang mengintegrasikan teori mindfulness dengan teknik konseling kelompok. Pendekatan ini melibatkan berbagai teknik mindfulness seperti latihan pernapasan, meditasi, kesadaran tubuh, serta strategi berpikir sadar untuk membantu siswa menghadapi kecemasan. Buku ini juga menyajikan langkah-langkah praktis dalam pelaksanaan sesi konseling kelompok berbasis mindfulness, termasuk perencanaan, pelaksanaan, serta evaluasi efektivitas program. Wharton & Kanas (2019) menyatakan bahwa pendekatan Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dalam setting kelompok efektif dalam menurunkan gejala kecemasan serta meningkatkan kesadaran diri, sehingga pendekatan ini relevan dan bermanfaat untuk diterapkan dalam konteks sekolah.

Dengan adanya buku ini, diharapkan dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi para praktisi pendidikan dan konseling dalam membantu siswa mengelola kecemasan mereka dengan lebih baik. Dengan demikian, mereka dapat berkembang secara optimal dalam kehidupan akademik dan sosial.

Pengertian

Konseling kelompok adalah suatu proses yang melibatkan interaksi antar individu dalam suatu kelompok dengan tujuan untuk membantu anggotanya mengatasi masalah pribadi, meningkatkan pemahaman diri, serta mengembangkan keterampilan sosial dan emosional. Dalam konseling kelompok, peserta akan berbagi pengalaman dan perasaan mereka dengan anggota kelompok lainnya, mendapatkan umpan balik, dan menerima dukungan emosional dari rekan-rekannya. Selain itu, proses ini memungkinkan individu untuk mengalami perubahan melalui interaksi dengan orang lain yang memiliki masalah atau pengalaman serupa.

Menurut Corey (2016), konseling kelompok memberikan kesempatan bagi para anggota untuk belajar dan berkembang melalui pengalaman kelompok, baik melalui pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri maupun pengembangan keterampilan interpersonal. Proses ini melibatkan berbagai dinamika, seperti pembentukan ikatan emosional, pemberian umpan balik yang konstruktif, serta latihan dalam menghadapi masalah yang muncul di dalam kelompok. Dalam konseling kelompok, peran terapis adalah untuk memfasilitasi proses ini, menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, serta membantu kelompok dalam mengeksplorasi isu-isu yang relevan bagi anggota.

Konseling kelompok dapat bermanfaat bagi individu yang mengalami berbagai jenis gangguan psikologis, termasuk kecemasan, depresi, dan masalah interpersonal. Dinamika kelompok yang terbentuk dapat membantu individu merasa lebih diterima dan dipahami, yang berkontribusi pada peningkatan rasa harga diri dan kepercayaan diri mereka. Dalam hal ini, kelompok berfungsi sebagai sumber dukungan sosial yang sangat penting dalam proses pemulihan dan penyembuhan emosional.

Pada dasarnya kecemasan adalah respons psikofisiologis yang rumit terhadap ancaman yang dirasakan, melibatkan interaksi antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Dalam konteks normal, kecemasan berfungsi sebagai mekanisme adaptif, mempersiapkan individu untuk menghadapi tantangan dengan meningkatkan kewaspadaan dan respons. Namun, ketika kecemasan menjadi berlebihan, persisten, dan mengganggu fungsi sehari-hari, ia berubah menjadi gangguan kecemasan, yang mencakup berbagai kondisi seperti gangguan kecemasan umum, gangguan panik, dan gangguan kecemasan sosial. Gangguan kecemasan ini ditandai dengan kekhawatiran yang tidak terkendali, ketakutan yang intens, dan penghindaran situasi yang ditakuti, yang secara signifikan mempengaruhi kualitas hidup individu. Dalam lingkungan sekolah, tekanan akademik, sosial, dan perkembangan remaja dapat memicu atau memperburuk gangguan kecemasan, menciptakan tantangan unik bagi siswa. Oleh karena itu, penting untuk memahami kompleksitas kecemasan dan dampaknya pada remaja, serta mengembangkan intervensi yang efektif untuk mendukung kesejahteraan mental mereka. Dampak Gangguan Kecemasan pada Remaja di Lingkungan Sekolah yang Multidimensional Remaja di lingkungan sekolah menghadapi tekanan multidimensional yang dapat memicu atau memperburuk gangguan kecemasan, termasuk tekanan akademik, sosial, dan perkembangan. Tekanan akademik, seperti tuntutan untuk mencapai nilai tinggi dan kekhawatiran tentang masa depan, dapat menciptakan stres yang signifikan. Tekanan sosial, seperti kekhawatiran tentang penerimaan teman sebaya dan pengalaman perundungan, dapat menimbulkan perasaan terisolasi dan rentan. Perubahan perkembangan, seperti perubahan fisik dan emosional selama masa remaja, dapat menimbulkan ketidakpastian dan kecemasan. Gangguan kecemasan dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan siswa, termasuk penurunan prestasi akademik, kesulitan dalam hubungan sosial, gangguan tidur, masalah kesehatan fisik, dan peningkatan risiko depresi dan penyalahgunaan zat. Oleh karena itu, intervensi yang efektif sangat penting untuk membantu siswa mengatasi gangguan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara holistik.

Konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* menawarkan pendekatan yang menjanjikan dan adaptif untuk mengatasi gangguan kecemasan pada siswa. *Mindfulness*, yang berakar pada tradisi meditasi Buddhis, telah diadaptasi ke dalam konteks klinis dan pendidikan untuk membantu individu mengembangkan kesadaran diri dan regulasi emosi. Teknik *mindfulness* melibatkan latihan-latihan seperti meditasi pernapasan, latihan kesadaran tubuh, meditasi berjalan, dan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konseling kelompok, siswa dapat belajar dan berlatih teknik *mindfulness* bersama-sama, saling memberikan dukungan, dan berbagi pengalaman. Kelompok juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan sosial dan komunikasi, serta belajar dari pengalaman orang lain. Intervensi *mindfulness* harus disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik siswa, dan kolaborasi antara

konselor sekolah, guru, dan orang tua sangat penting untuk mendukung siswa dengan gangguan kecemasan. Penelitian telah menunjukkan bahwa intervensi mindfulness berbasis sekolah dapat mengurangi gejala kecemasan pada siswa secara signifikan. Studi oleh Joyce, Tan, dan Wibisono (2018) menemukan bahwa program mindfulness selama delapan minggu secara signifikan mengurangi kecemasan pada siswa sekolah menengah. Kabat-Zinn (1990), pelopor mindfulness dalam konteks klinis, menekankan bahwa mindfulness memungkinkan individu untuk mengamati pikiran dan emosi mereka tanpa terjebak di dalamnya, sehingga mengurangi reaktivitas terhadap stres. Segal, Williams, dan Teasdale (2002) mengembangkan Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), yang menggabungkan mindfulness dengan terapi kognitif untuk mencegah kekambuhan depresi dan gangguan kecemasan. Coffey (2008) menjelaskan bahwa mindfulness dapat mengurangi psychological distress melalui tiga mediator yaitu emotion regulation, nonattachment, dan rumination. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas penerapan teknik mindfulness dalam konseling kelompok untuk mengurangi gangguan kecemasan pada siswa sekolah, dengan harapan dapat memberikan wawasan berharga bagi konselor sekolah dan pendidik.

Dalam konteks intervensi di sekolah, konseling kelompok dengan teknik mindfulness menjanjikan sebagai pendekatan yang efektif untuk mengurangi gangguan kecemasan pada siswa, didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan dampak positifnya. Studi meta-analisis oleh Dunning, Kuyken, Flook, Seigel, dan Wellings (2019) menemukan bahwa intervensi mindfulness berbasis sekolah secara signifikan mengurangi gejala kecemasan pada remaja, dengan efek yang bertahan hingga beberapa bulan setelah intervensi. Penelitian lain oleh Zoogman, Goldberg, Hoyt, dan Brand (2015) menunjukkan bahwa program mindfulness selama delapan minggu meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi reaktivitas terhadap stres pada siswa sekolah menengah, yang berkontribusi pada penurunan kecemasan. Selain itu, Lee, Semple, Rosa, dan Miller (2008) dalam penelitiannya terhadap siswa sekolah dasar menemukan bahwa latihan mindfulness secara teratur meningkatkan perhatian dan mengurangi gejala kecemasan. Reibel, Greeson, Brainard, dan Rosenzweig (2001) juga melaporkan bahwa program Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) secara signifikan mengurangi kecemasan dan depresi pada orang dewasa, yang menunjukkan potensi penerapan teknik serupa pada remaja. Studi oleh Biegel, Brown, Shapiro, dan Schubert (2009) menunjukkan bahwa program mindfulness berbasis sekolah meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi gejala kecemasan pada siswa sekolah menengah, dengan efek yang dimediasi oleh peningkatan kesadaran diri dan penerimaan diri. Oleh karena itu, penerapan teknik mindfulness dalam konseling kelompok di sekolah dapat menjadi strategi yang efektif untuk mendukung kesejahteraan mental siswa dan mengurangi gangguan kecemasan."

Visi Misi Konseling

VISI

Mewujudkan lingkungan pendidikan yang mendukung kesehatan mental siswa melalui pendekatan mindfulness, sehingga mereka dapat berkembang secara optimal dalam kehidupan akademik dan sosial.

Misi

1. Menyediakan Panduan Praktis –

Mengembangkan dan menyebarkan metode konseling kelompok berbasis mindfulness yang mudah diimplementasikan oleh konselor pendidik, dan tenaga profesional .

2. Meningkatkan Kesadaran akan Kesehatan Mental – Mengedukasi siswa, guru, dan orang tua tentang pentingnya mindfulness dalam mengatasi kecemasan sosial dan meningkatkan kesejahteraan mental.

3. Menerapkan Teknik Mindfulness-

Mendorong penerapan teknik mindfulness dalam kehidupan sehari – hari siswa untuk membantu mereka mengelola stres dan kecemasan dengan lebih baik.

4. Membangun Dukungan Sosial –

Memfasilitasi lingkungan konseling kelompok yang suportif, di mana siswa dapat berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari teman sebaya.

5. Mengukur dan Mengevaluasi Efektivitas

- Melakukan pemantauan dan evaluasi terhadap program konseling dan evaluasi terhadap program konseling berbasis mindfulness untuk meningkatkan efektifitasnya dalam membantu siswa mengatasi kecemasan sosial.

Tujuan konseling

Tujuan umum dari konseling mindfulness adalah untuk meningkatkan kualitas hidup individu melalui pengembangan kesadaran penuh (mindfulness) yang dapat membantu mereka mengatasi stres, kecemasan, dan berbagai masalah emosional lainnya. Mindfulness berfokus pada kehadiran penuh di momen ini tanpa terganggu oleh perasaan negatif atau kecemasan tentang masa depan atau masa lalu. Melalui pendekatan ini, individu diharapkan dapat lebih mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan dengan penerimaan yang lebih besar terhadap diri mereka sendiri dan lingkungan mereka.

1. Meningkatkan Kesadaran Diri (Self-Awareness): Konseling mindfulness bertujuan untuk membantu individu menjadi lebih sadar akan perasaan, pikiran, dan reaksi mereka dalam berbagai situasi. Dengan menjadi lebih sadar, klien dapat mengidentifikasi pola perilaku atau pola pikir yang tidak produktif dan belajar untuk mengubahnya.
2. Mengurangi Stres dan Kecemasan: Salah satu tujuan utama dari konseling mindfulness adalah untuk mengurangi stres dan kecemasan dengan melatih klien untuk fokus pada saat ini, bukan pada kekhawatiran masa depan atau penyesalan tentang masa lalu. Dengan memperlambat respons otomatis terhadap stres, individu dapat lebih baik mengelola perasaan cemas.
3. Meningkatkan Regulasi Emosi: Melalui praktik mindfulness, individu dapat lebih baik mengelola dan mengatur emosi mereka. Mindfulness memungkinkan klien untuk merespons perasaan mereka dengan lebih bijaksana dan tidak terjebak dalam reaksi impulsif.
4. Meningkatkan Keterampilan Koping (Coping Skills): Konseling mindfulness membantu individu mengembangkan keterampilan koping yang lebih efektif dalam menghadapi tantangan hidup. Klien diajarkan untuk menghadapinya dengan penuh perhatian dan tidak terbawa perasaan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan ketahanan mereka.
5. Penerimaan Diri (Self-Acceptance): Tujuan lain dari konseling mindfulness adalah untuk mendorong penerimaan diri yang lebih besar, yang berarti menerima segala pikiran, perasaan, dan pengalaman yang muncul tanpa menghakimi atau menolak diri sendiri.
6. Mengembangkan Hubungan yang Lebih Sehat: Praktik mindfulness dapat memperbaiki hubungan interpersonal dengan meningkatkan kemampuan untuk hadir sepenuhnya dalam interaksi dengan orang lain, mendengarkan tanpa penilaian, dan menanggapi dengan empati dan pengertian.

Konseling kelompok berbasis mindfulness dirancang sebagai intervensi psikologis untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan, terutama kecemasan. Berdasarkan hasil kajian dan penelitian terbaru di Indonesia, tujuan dari pelaksanaan konseling ini adalah sebagai berikut:

1. Menurunkan tingkat kecemasan sosial pada siswa yang menjadi korban bullying

Menurut Rizwari & Kemala (2022), intervensi mindfulness mampu menurunkan tingkat kecemasan pada remaja dengan mengajarkan kesadaran terhadap pikiran dan emosi secara non-reaktif. Dalam konteks siswa korban bullying, mindfulness membantu mereka melepaskan diri dari pola pikir negatif dan rasa takut berlebihan dalam interaksi sosial.

2. Meningkatkan kesadaran diri (self-awareness) terhadap kondisi psikologis dan lingkungan sekitar

Jannah & Setiyowati (2022) menyatakan bahwa latihan mindfulness berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran terhadap pikiran, perasaan, dan situasi saat ini. Siswa diajak untuk hadir secara penuh dalam pengalaman sekarang (present moment), yang penting dalam proses penyembuhan psikologis.

3. Mengembangkan kemampuan regulasi emosi dan pengelolaan stres dalam kehidupan sehari-hari

Berdasarkan Sriati et al. (2022), mindfulness efektif untuk menurunkan gejala kecemasan dan stres dengan meningkatkan keterampilan dalam menghadapi situasi sulit secara tenang dan sadar. Dalam program ini, siswa akan dilatih untuk mengenali dan mengelola emosinya melalui teknik pernapasan, body scan, dan perhatian penuh terhadap aktivitas harian.

4. Meningkatkan resiliensi dan daya lenting psikologis siswa

Sari & Munawaroh (2022) menemukan bahwa praktik mindfulness secara signifikan meningkatkan resiliensi siswa remaja. Dengan meningkatkan kemampuan untuk bertahan dan bangkit dari tekanan (terutama akibat bullying), siswa akan lebih siap menghadapi tantangan psikososial di sekolah.

5. Memberikan ruang dukungan sosial melalui dinamika kelompok yang aman dan positif

SMemberikan ruang dukungan sosial melalui dinamika kelompok yang aman dan positif. Dalam konseling kelompok, siswa tidak hanya belajar dari diri sendiri tetapi juga dari pengalaman teman sebaya. Interaksi ini memperkuat dukungan emosional dan mengurangi rasa terasing yang sering dialami oleh korban bullying (Rizwari & Kemala, 2022).

Prinsip Dasar

Konseling kelompok dengan pendekatan mindfulness dibangun atas sejumlah prinsip psikologis dan etis yang menjadi kunci dalam keberhasilan pelaksanaannya. Prinsip-prinsip ini tidak hanya mendukung teknik yang digunakan, tetapi juga menanamkan cara pandang dan sikap hidup yang lebih sadar dan reflektif dalam diri peserta. Mindfulness sendiri merupakan proses latihan kesadaran yang terarah—membantu seseorang untuk memperhatikan apa yang sedang terjadi di dalam diri dan di sekitarnya secara penuh, tanpa terburu-buru menilai atau bereaksi. Untuk siswa yang mengalami kecemasan sosial akibat bullying, prinsip-prinsip ini sangat penting dalam membantu mereka melewati proses pemulihan secara menyeluruh.

Prinsip pertama yang menjadi dasar dari pendekatan ini adalah *hadir sepenuhnya di saat ini*. Mindfulness mengajak siswa untuk fokus pada apa yang sedang mereka alami saat ini, alih-alih terus terpaku pada masa lalu atau merasa khawatir terhadap masa depan. Menurut Jannah dan Setiyowati (2022), kemampuan untuk menyadari momen saat ini secara sadar membantu remaja mengurangi kecemasan dan berpikir lebih jernih, khususnya saat menghadapi tekanan emosional.

Selanjutnya adalah prinsip *menerima pengalaman secara apa adanya, tanpa menghakimi*. Banyak siswa korban perundungan yang menyimpan rasa takut, malu, dan pikiran negatif terhadap diri sendiri. Dalam konseling berbasis mindfulness, mereka diajak untuk tidak melawan atau menolak perasaan yang muncul, melainkan menerimanya dengan tenang dan penuh pengertian. Rizwari dan Kemala (2022) menekankan bahwa dengan sikap ini, siswa bisa lebih tenang menghadapi tekanan batin dan tidak larut dalam pikiran yang merugikan.

Prinsip lainnya adalah *bersikap lembut dan penuh kasih pada diri sendiri* (self-compassion). Siswa diajak untuk memahami bahwa rasa sakit dan kegagalan bukan alasan untuk menyalahkan diri.

Justru dengan bersikap hangat dan penuh pengertian kepada diri sendiri, mereka bisa membangun kembali kekuatan batin yang sempat goyah karena bullying. Penelitian Sari dan Munawaroh (2022) membuktikan bahwa sikap ini mampu meningkatkan ketahanan mental dan kepercayaan diri siswa secara signifikan.

Kemudian ada juga prinsip *keterbukaan terhadap pengalaman hidup*, baik itu yang menyenangkan maupun yang menyakitkan. Dalam sesi konseling, siswa diberi ruang untuk berbagi cerita, perasaan, dan pengalaman tanpa takut dihakimi. Ini tidak hanya membangun kepercayaan, tapi juga memperkuat kesadaran diri. Rizwari dan Kemala (2022) menyebutkan bahwa keberanian untuk terbuka dalam kelompok sangat membantu dalam proses penyembuhan kecemasan.

Prinsip penting lainnya adalah *membangun dukungan sosial di dalam kelompok konseling*. Dinamika kelompok yang hangat dan saling mendukung membuat peserta merasa tidak sendiri. Mereka belajar dari pengalaman satu sama lain, saling menguatkan, dan merasa dimengerti. Menurut Sriati et al. (2022), suasana suportif seperti ini dapat mengurangi rasa kesepian dan kecemasan sosial yang sering dialami oleh korban bullying.

Yang terakhir adalah *komitmen untuk terus berlatih mindfulness dalam kehidupan sehari-hari*. Mindfulness bukan sekadar kegiatan dalam sesi konseling, tapi harus menjadi bagian dari kebiasaan hidup. Latihan rutin ini akan membantu menjaga kestabilan emosi, terutama saat siswa menghadapi tekanan di luar konseling. Seperti yang dikatakan Jannah dan Setiyowati (2022), semakin konsisten seseorang berlatih mindfulness, semakin besar pula manfaat psikologis yang bisa dirasakan.

Secara keseluruhan, prinsip-prinsip ini membentuk landasan kuat dalam pelaksanaan konseling kelompok berbasis mindfulness. Jika diterapkan secara konsisten, pendekatan ini tidak hanya membantu siswa mengelola kecemasan akibat bullying, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan hidup yang mendukung perkembangan pribadi, sosial, dan emosional mereka ke depan.

Isi Model Konseling

Model konseling yang digunakan dalam buku ini adalah konseling kelompok berbasis mindfulness. Pendekatan ini mengintegrasikan teori mindfulness dengan teknik-teknik konseling kelompok, bertujuan untuk membantu siswa mengelola kecemasan sosial secara lebih sadar dan terarah.

Konseling kelompok berbasis mindfulness melibatkan berbagai teknik, seperti:

- Latihan pernapasan sadar
- Meditasi
- Kesadaran tubuh (body awareness)
- Strategi berpikir sadar (mindful thinking)

Teknik-teknik tersebut dirancang untuk meningkatkan kesadaran diri siswa, membantu mereka mengenali dan merespons kecemasan secara lebih sehat, serta memperkuat regulasi emosi dalam konteks sosial.

Selain itu, buku ini menyajikan langkah-langkah praktis pelaksanaan sesi konseling kelompok, meliputi:

- Perencanaan program
- Pelaksanaan sesi
- Evaluasi efektivitas program

Pendekatan ini juga memungkinkan siswa untuk:

- Berbagi pengalaman secara aman dalam kelompok
- Mendapatkan dukungan sosial
- Mengembangkan keterampilan sosial dan emosional

Menurut Wharton & Kanas (2019), pendekatan Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dalam setting kelompok terbukti efektif menurunkan gejala kecemasan, meningkatkan kesadaran diri, serta memperkuat ketahanan emosi siswa terhadap stres. Pendekatan ini bersifat fleksibel dan relevan untuk diterapkan dalam lingkungan sekolah. Dengan demikian, model ini tidak hanya dapat membantu siswa korban bullying dalam menghadapi kecemasan sosial, tetapi juga mendukung perkembangan mental, emosional, dan sosial mereka secara keseluruhan.

Konseling kelompok mindfulness yang berbasis pada program MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) adalah pendekatan terapi yang menggabungkan latihan mindfulness dalam konteks kelompok untuk membantu individu mengatasi berbagai masalah emosional dan psikologis, seperti stres, kecemasan, dan depresi. Pendekatan ini didasarkan pada prinsip-prinsip mindfulness, yaitu kemampuan untuk hadir sepenuhnya dan dengan perhatian penuh pada momen saat ini, tanpa menghakimi atau berusaha mengubah pengalaman yang muncul.

Program MBSR yang dikembangkan oleh Dr. Jon Kabat-Zinn di awal tahun 1980-an bertujuan untuk membantu individu mengurangi stres melalui latihan meditasi dan kesadaran tubuh. Dalam konseling kelompok mindfulness, prinsip-prinsip ini diterapkan dalam sebuah setting kelompok di mana anggota dapat berbagi pengalaman mereka, memberikan dukungan emosional satu sama lain, dan mengembangkan keterampilan yang dapat digunakan untuk mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Konseling kelompok mindfulness berbasis MBSR mengintegrasikan berbagai teknik mindfulness seperti meditasi perhatian penuh, latihan pernapasan, dan yoga, yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tubuh dan pikiran. Salah satu prinsip utama dalam pendekatan ini adalah untuk membantu peserta lebih sadar akan pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh mereka, serta meresponsnya dengan cara yang lebih terbuka, tidak menilai, dan tidak reaktif. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi stres dan kecemasan dengan cara yang lebih tenang dan bijaksana, tanpa merasa terjebak atau terbawa oleh reaksi emosional mereka.

Selain itu, konseling kelompok mindfulness berbasis MBSR juga menekankan pentingnya dukungan sosial dalam proses penyembuhan. Dalam kelompok, anggota saling berbagi pengalaman mereka dan memberikan umpan balik yang konstruktif. Proses ini dapat mengurangi perasaan isolasi dan memberikan rasa kebersamaan yang mendalam, yang pada gilirannya dapat mempercepat proses penyembuhan. Anggota kelompok diajak untuk berbagi tantangan yang mereka hadapi, baik yang berkaitan dengan stres atau gangguan emosional lainnya, dan melalui praktik mindfulness, mereka belajar untuk melihat dan merespons masalah tersebut dengan cara yang lebih adaptif dan tidak terjebak dalam pola pikir negatif.

Program ini, yang dijalankan dalam setting kelompok, memiliki berbagai manfaat, antara lain peningkatan kesejahteraan mental dan fisik, pengurangan gejala stres, kecemasan, dan depresi, serta peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Melalui latihan yang konsisten, anggota kelompok dapat mengembangkan keterampilan coping yang lebih efektif dan memperbaiki hubungan interpersonal mereka dengan menjadi lebih hadir, empatik, dan penuh perhatian dalam interaksi mereka.

Secara keseluruhan, konseling kelompok mindfulness berbasis MBSR bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental dan emosional peserta melalui latihan mindfulness yang diterapkan dalam dinamika kelompok, yang memungkinkan mereka untuk belajar bagaimana mengelola perasaan dan pikiran mereka dengan lebih bijaksana dan penuh perhatian. Dengan dukungan kelompok yang erat, individu dapat merasa lebih diterima dan dipahami, yang merupakan elemen penting dalam proses penyembuhan dan peningkatan kesejahteraan jangka panjang.

Program Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) yang dikembangkan oleh Dr. Jon Kabat-Zinn sejak tahun 1979 adalah program terstruktur yang bertujuan untuk membantu individu mengurangi stres, kecemasan, depresi, dan rasa sakit dengan menggunakan teknik-teknik mindfulness. Program ini terdiri dari delapan minggu yang mengintegrasikan teori dan latihan praktis untuk mengembangkan mindfulness, yang pada dasarnya adalah kemampuan untuk hadir sepenuhnya dalam setiap momen dengan kesadaran tanpa penilaian. Program MBSR tidak hanya melibatkan latihan meditasi, tetapi juga mengajarkan bagaimana mengintegrasikan mindfulness ke dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dalam program ini, peserta belajar berbagai teknik yang dapat diterapkan untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental serta fisik. Berikut adalah tahapan-tahapan dalam MBSR yang lebih rinci:

1. Pengenalan Mindfulness dan Konsep Dasar

Pada minggu pertama, peserta diperkenalkan pada konsep dasar mindfulness, yaitu seni untuk hadir sepenuhnya di momen saat ini. Di sini, peserta belajar tentang pentingnya kesadaran terhadap pengalaman batin dan fisik yang sering kali terlewatkan dalam kehidupan sehari-hari yang sibuk. Mindfulness mengajarkan kita untuk melihat pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh tanpa berusaha mengubahnya atau menilainya. Pada tahap ini, peserta mulai mempelajari teknik meditasi dasar yang melibatkan perhatian penuh pada pernapasan. Meditasi pernapasan adalah latihan untuk memperlambat pikiran dan mengembalikan perhatian kepada napas sebagai titik fokus, dengan tujuan untuk melatih pikiran agar tetap berada di saat ini dan mengurangi kecenderungan untuk terbawa oleh pikiran atau kekhawatiran masa depan atau masa lalu.

Teknik utama yang diperkenalkan:

- Meditasi pernapasan: Fokus pada napas sebagai cara untuk mengarahkan perhatian ke saat ini.
- Pengenalan tentang penilaian (judgment) dan cara kita sering menilai pengalaman kita.

2. Meditasi Perhatian Penuh (Mindfulness Meditation)

Pada minggu kedua, peserta mulai mendalami meditasi mindfulness yang lebih mendalam. Fokus dari latihan ini adalah untuk mengamati pikiran dan perasaan tanpa keterikatan pada mereka. Dalam meditasi perhatian penuh, peserta diajarkan untuk mengamati segala sesuatu yang muncul dalam pikiran mereka, baik itu rasa cemas, kesedihan, atau kebahagiaan, tanpa reaksi atau penolakan. Ini membantu peserta mengenali bahwa perasaan dan pikiran hanyalah pengalaman yang datang dan pergi, dan mereka tidak perlu menjadi bagian dari identitas kita. Di tahap ini, peserta belajar bagaimana membiarkan pikiran dan perasaan lewat begitu saja tanpa terlibat terlalu dalam dengan mereka.

Teknik utama yang diperkenalkan:

- Mengamati pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh tanpa menilai.
- Menggunakan napas sebagai anchor atau jangkar untuk kembali ke saat ini.

3. Body Scan: Kesadaran pada Sensasi Tubuh

Pada minggu ketiga, peserta diperkenalkan pada latihan body scan, yang merupakan teknik untuk mengembangkan kesadaran penuh terhadap sensasi tubuh. Dalam latihan ini, peserta secara perlahan memindai tubuh mereka dari ujung kaki hingga kepala, mengamati setiap sensasi fisik yang ada di tubuh tanpa mengubah atau menilai sensasi tersebut. Body scan membantu individu menjadi lebih peka terhadap ketegangan tubuh dan memungkinkan mereka untuk lebih memahami bagaimana stres dan emosi bisa terwujud dalam bentuk ketegangan fisik. Teknik ini membantu mengurangi kecenderungan untuk mengabaikan atau menekan sensasi tubuh yang bisa menjadi sumber ketegangan atau rasa sakit.

Teknik utama yang diperkenalkan:

- Memindai tubuh dari ujung kaki hingga kepala, memperhatikan sensasi yang ada di setiap bagian tubuh.
- Mengidentifikasi dan mengatasi ketegangan fisik yang terakumulasi.

4. Penerimaan Tanpa Penilaian (Acceptance and Non-Judgment)

Salah satu prinsip kunci dari MBSR adalah penerimaan tanpa penilaian. Di minggu keempat, peserta belajar untuk menerima segala pengalaman batin dan fisik yang muncul, baik yang positif maupun yang negatif, tanpa mencoba mengubahnya atau menilai mereka. Penerimaan ini melibatkan pengakuan bahwa kita tidak dapat mengontrol semua pengalaman kita, namun kita bisa memilih bagaimana meresponsnya. Pada tahap ini, peserta mulai memahami pentingnya penerimaan diri dan dunia sebagaimana adanya, serta bagaimana pola pikir dan penilaian dapat memperburuk stres atau kecemasan.

Teknik utama yang diperkenalkan:

- Latihan untuk menerima pikiran dan perasaan apa adanya, tanpa menghakimi atau mencoba mengubahnya.
- Menerima ketidaknyamanan fisik atau emosional sebagai bagian dari pengalaman hidup.

5. Mengamati Pola Pikiran dan Emosi (Cognitive Awareness)

Pada minggu kelima, peserta mulai belajar untuk lebih sadar terhadap pola pikir otomatis mereka yang sering kali memperburuk stres atau kecemasan. Teknik ini mengajarkan peserta untuk mengenali pola-pola berpikir yang destruktif, seperti kecemasan berlebihan tentang masa depan atau penyesalan tentang masa lalu, dan untuk mengamati pola tersebut tanpa terjebak di dalamnya. Peserta belajar untuk memisahkan diri mereka dari pikiran-pikiran tersebut, menyadari bahwa pikiran hanyalah pikiran dan tidak selalu mencerminkan kenyataan.

Teknik utama yang diperkenalkan:

- Menganalisis pola pikir otomatis dan reaksi emosional.
- Mengembangkan kesadaran terhadap kaitan antara pikiran dan perasaan serta pengaruhnya terhadap tubuh.

6. Perhatian Penuh dalam Aktivitas Sehari-hari (Mindfulness in Daily Life)

Pada minggu keenam, fokusnya adalah mengintegrasikan mindfulness ke dalam kegiatan sehari-hari. Peserta belajar untuk membawa kesadaran penuh ke dalam aktivitas rutin seperti makan, berjalan, atau berbicara. Ini bertujuan untuk melatih peserta agar mereka tetap hadir sepenuhnya dalam setiap momen, bukan hanya saat bermeditasi. Dengan mengadopsi mindfulness dalam kehidupan sehari-hari, peserta dapat lebih baik mengelola stres dan merespons tantangan dengan lebih tenang dan bijaksana.

Teknik utama yang diperkenalkan:

- Latihan mindfulness saat makan, berjalan, berbicara, atau melakukan aktivitas sehari-hari lainnya.
- Meningkatkan kesadaran terhadap bagaimana pikiran dan perasaan memengaruhi cara kita berinteraksi dengan dunia.

7. Integrasi dan Penerapan dalam Kehidupan Sehari-hari

Pada minggu ketujuh, peserta mulai mengintegrasikan semua teknik mindfulness yang telah dipelajari selama program ke dalam kehidupan sehari-hari mereka. Mereka juga diajak untuk mengeksplorasi cara-cara untuk terus melanjutkan latihan mindfulness setelah program selesai. Hal ini membantu peserta merasa lebih siap untuk menghadapi tantangan hidup dengan keterampilan yang telah mereka pelajari dan menerapkannya dalam situasi nyata.

Teknik utama yang diperkenalkan:

- Strategi untuk mempertahankan latihan mindfulness setelah program berakhir.
- Merencanakan dan menetapkan tujuan jangka panjang untuk keberlanjutan praktik mindfulness.

8. Refleksi dan Pembagian Pengalaman

Pada minggu terakhir, peserta diberi kesempatan untuk merefleksikan seluruh perjalanan mereka selama delapan minggu, berbagi pengalaman, dan merayakan pencapaian mereka. Ini adalah waktu untuk menyatukan semua pembelajaran dan kesadaran yang telah diperoleh. Di akhir program, peserta juga diberikan panduan untuk melanjutkan latihan mindfulness secara mandiri dan mengintegrasikannya ke dalam kehidupan mereka sehari-hari. Bagian ini sangat penting untuk memastikan bahwa peserta dapat terus memanfaatkan teknik mindfulness untuk menjaga kesejahteraan mereka setelah program selesai.

Teknik utama yang diperkenalkan:

- Refleksi pribadi dan berbagi pengalaman.
- Strategi untuk melanjutkan latihan mindfulness di masa depan.

MBSR adalah pendekatan yang sangat komprehensif dalam membantu individu mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup mereka melalui latihan mindfulness. Tahapan-tahapan yang diajarkan secara bertahap memungkinkan peserta untuk membangun kesadaran yang lebih besar terhadap pengalaman mereka, baik yang fisik maupun emosional, dan belajar cara meresponsnya dengan lebih tenang dan bijaksana. Melalui latihan yang konsisten, peserta dapat mengembangkan keterampilan untuk mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik mereka dalam jangka panjang.

A. Prosedur dan Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Teknik Mindfulness Untuk Siswa Yang Mengalami Gangguan Kecemasan

Model konseling kelompok berbasis mindfulness yang diadaptasi dari program Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dikembangkan sebagai pendekatan sistematis untuk membantu siswa mengatasi kecemasan sosial. Model ini terdiri dari tiga tahapan utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi, yang dirancang secara berurutan dan terpadu untuk memaksimalkan proses penyembuhan psikologis melalui praktik mindfulness.

PROSEDUR DAN PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK

MINDFULNESS (MBSR)

Pertemuan 1

“Kenali Dirimu dan Nafasmu”

1. Topik	Pengenalan Mindfulness & Napas sebagai Jangkar Kesadaran
2. Tujuan	Siswa memahami dasar mindfulness dan fungsi perhatian penuh terhadap napas sebagai cara menenangkan pikiran.
3. Tahapan	<ul style="list-style-type: none">● Ice breaking: “Apa kabar pikiranku?”● Edukasi: Apa itu mindfulness?● Praktik: <i>Mindful Breathing</i> (5–7 menit)● Diskusi: “Apa yang saya rasakan setelah latihan?”● Penugasan: Latihan napas 3 menit di rumah sebelum tidur
4. Teknik	Mindful Breathing
5. Aktivitas Pendukung	Menulis “Jurnal Napas Harianku” (2–3 baris saja tiap hari)

Pertemuan 2

“Tubuh Bicara, Ayo Dengarkan”

1. Topik	Meningkatkan Kesadaran Tubuh untuk Mengelola Ketegangan
----------	---

2. Tujuan	Membantu siswa mengenali sinyal stres dalam tubuh dan mengurangi ketegangan dengan <i>body scan</i> .
3. Tahapan	<ul style="list-style-type: none"> ● Refleksi latihan napas minggu lalu ● Edukasi: Tubuh dan stres ● Praktik: <i>Body Scan Meditation</i> (duduk atau berbaring santai) ● Diskusi: Sensasi apa yang kamu sadari? ● Penugasan: Periksa tubuhmu 1x/hari sambil tarik napas pelan
4. Teknik	Body Scan
5. Aktivitas Pendukung	Gambar tubuhmu dan tandai bagian yang sering tegang

Pertemuan 3:

“Kenali Pikiran, Temani Emosi”

1. Topik	Memahami Pikiran dan Emosi Tanpa Menghakimi
2. Tujuan	Siswa belajar menyadari isi pikirannya dan menerima emosi dengan lembut.
3. Tahapan	<ul style="list-style-type: none"> ● Ice breaking: Kartu emosi (pilih gambar yang mewakili perasaanmu) ● Edukasi: Pikiran ≠ Fakta; Emosi ≠ Dosa ● Praktik: <i>Labeling Emotions & Mindful Sitting</i> (mengamati pikiran/emosi) ● Diskusi: “Apa yang muncul dalam pikiranmu barusan?” ● Penugasan: Jurnal 3W (What I felt, Why, What I did)

4. Teknik	Emotional Labeling, Thought Awareness
5. Aktivitas Pendukung	Permainan “Buka Topeng Emosi” (tebak situasi emosional)

Pertemuan 4

“Tenang di Tengah Badai”

1. Topik	Respon Sadar terhadap Pikiran Cemas dan Situasi Stres
2. Tujuan	Membekali siswa cara menghadapi pikiran cemas atau situasi stres tanpa panik.
3. Tahapan	<ul style="list-style-type: none"> ● Cerita singkat: “Si Budi & Pikiran Cemasnya” ● Edukasi: Reaksi otomatis vs respon sadar ● Praktik: <i>STOP Technique</i> (Stop–Take a Breath–Observe–Proceed) ● Simulasi: Peran dalam situasi stres (presentasi, dimarahi guru, dsb.) ● Penugasan: Gunakan teknik STOP saat muncul kecemasan ringan
4. Teknik	STOP Mindfulness Technique, Grounding 5-4-3-2-1
5. Aktivitas Pendukung	Role play + kartu refleksi “Bagaimana aku bereaksi?”

Pertemuan 5:

“Mindfulness di Hidupku”

1. Topik	Integrasi Mindfulness ke Dalam Rutinitas Harian
2. Tujuan	Siswa merancang sendiri cara menerapkan mindfulness di rumah dan sekolah.
3. Tahapan	<ul style="list-style-type: none">● Review pengalaman 4 sesi● Praktik: <i>Mindful Eating</i> (makan kismis atau biskuit secara sadar)● Refleksi: Apa yang berubah dalam diriku?● Membuat “Mindfulness Plan” pribadi (kapan, bagaimana, untuk apa)● Penutupan: Membaca “Surat untuk Diriku yang Sedang Cemas”
4. Teknik	Daily Mindful Practice
5. Aktivitas Pendukung	Membuat kartu afirmasi “Kalimat Tenangku”

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING KELOMPOK
PENDEKATAN TEKNIK MINDFULNESS UNTUK SISWA YANG
MENGALAMI KECEMASAN**

1. Judul Sesi	Pendekatan Teknik MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) untuk siswa yang mengalami kecemasan
2. Topik	Teknik Mindfulness untuk mengelola kecemasan pada siswa
3. Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membantu siswa mengenali gejala kecemasan 2. Memberikan pemahaman dasar tentang MBSR sebagai alat untuk mengelola stres dan kecemasan 3. Melatih siswa melakukan latihan mindfulness 4. Meningkatkan kesadaran diri siswa terhadap pikiran dan emosi
4. Tempat	Ruang Konseling / Ruang Kelas
5. Waktu	90 Menit
6. Sasaran Layanan	Seluruh siswa SMK kelas XI dari berbagai jurusan yang mengalami kecemasan (maksimal 10 siswa per kelompok)
7. Penyelenggara Layanan	Pemimpin Kelompok (Guru BK/Konselor Sekolah)
8. Alat dan Bahan	Matras / alas duduk, alat tulis, lembar refleksi diri, audio relaksasi, speaker, laptop / hp, spidol, papan tulis
Strategi/Metode/Teknik/Uraian Kegiatan	
9. Strategi	Konseling Kelompok Humanistik

10. Metode/Teknik	Teknik MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) : Meditas Nafas, Body Scan, Mindful Breathing
11. Uraian Kegiatan	
Tahap Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok menyambut seluruh anggota kelompok 2. Pemimpin membuka kegiatan dengan ice breaking sederhana 3. Menjelaskan tujuan dan aturan dalam konseling kelompok 4. Membuat kontrak kesepakatan bersama (confidentiality, sikap terbuka, menghargai pendapat)
Tahap Transisi	<ol style="list-style-type: none"> a. Setiap siswa menyebutkan satu kata yang menggambarkan perasaan saat ini b. Mengajak siswa berbagi pengalaman singkat terkait kecemasan c. Menjelaskan hubungan antara stress, pikiran, emosi dan tubuh d. Menjelaskan pengantar tentang apa itu mindfulness dan teknik MBSR
Tahap Inti Kegiatan	<p>Penjelasan Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> i. Menjelaskan pengertian kecemasan dan bagaimana hal itu memengaruhi kehidupan siswa ii. Menyampaikan bahwa teknik

MBSR dapat membantu mengelola kecemasan dengan hadir penuh di saat ini

Penggalian Latar Belakang Masalah

1. Diskusi terbuka tentang situasi yang sering menimbulkan kecemasan pada siswa
2. Mengisi lembar refleksi :
“Kapan terakhir kali saya merasa cemas dan bagaimana saya meresponnya?”

Tahap Penyelesaian Masalah

1. Latihan mindfulness : meditasi napas selama 5 – 7 menit dipandu dengan audio
2. Latihan body scan singkat (menyadari sensasi tubuh bagian demi bagian)
3. Refleksi setelah latihan : siswa menuliskan apa yang dirasakan sebelum dan sesudah
4. Siswa berbagi pengalaman dan insight yang dirasakan
5. memberikan tips sederhana untuk menerapkan

	mindfulness sehari-hari
Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyimpulkan hasil kegiatan dan manfaat yang diperoleh 2. Memberikan penguatan kepada siswa bahwa kecemasan dapat dikelola 3. Melakukan afirmasi positif bersama : “Saya tenang, saya sadar, saya hadir” 4. Menyampaikan harapan dan tindak kelanjutan kegiatan

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING KELOMPOK
PENDEKATAN TEKNIK MINDFULNESS UNTUK SISWA YANG
MENGALAMI KECEMASAN**

1. Judul Sesi	Teknik Mindfulness Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Siswa
2. Topik	Penerapan Teknik Mindfulness dalam Mengelola dan Mengurangi Kecemasan Siswa
3. Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengenali tanda – tanda kecemasan yang mereka alami 2. Siswa memahami konsep dasar mindfulness 3. Siswa mampu menerapkan latihan mindfulness sederhana untuk mengelola kecemasan 4. Siswa mendapatkan ruang aman untuk berbagi dan berefleksi
4. Tempat	Ruang Konseling / Ruang Kelas
5. Waktu	90 Menit
6. Sasaran Layanan	Seorang siswa SMA / SMK yang mengalami kecemasan ringan hingga sedang (maksimal 10 siswa / kelompok)
7. Penyelenggara Layanan	Guru BK / Konselor Sekolah
8. Alat dan Bahan	Matras, alat tulis, lembar refleksi, music relaksasi, video panduan mindfulness, speaker, laptop / hp, spidol & papan tulis
Strategi/Metode/Teknik/Uraian Kegiatan	
9. Strategi	Konseling Kelompok Humanistik dengan Teknik Mindfulness
10. Metode / Teknik	Relaksasi Pernafasan, Meditasi Kesadaran Napas, Refleksi Diri

11. Uraian Kegiatan	
Tahap Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok menyapa anggota kelompok 2. Menjelaskan tujuan dan aturan dasar dalam sesi konseling kelompok 3. Ice breaking : permainan ringan atau afirmasi “Saya hadir sepenuhnya saat ini 4. Membuat kesepakatan kelompok (confidentiality, saling menghargai, dll)
Tahap Transisi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajak siswa menyebutkan satu kata tentang perasaannya hari ini 2. Memfasilitasi cerita singkat tentang pengalaman terakhir merasa cemas 3. Menjelaskan hubungan antara pikiran – perasaan – tubuh 4. Menjelaskan mindfulness sebagai pendekatan untuk hadir di saat ini tanpa menghakimi
Tahap Inti Kegiatan	<p>Penjelasan Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa diajak untuk memahami apa itu kecemasan (melalui diskusi ringan & dan contoh konkret 2. Menjelaskan bahwa kecemasan bisa dikelola dengan kesadaran dan penerimaan <p>Penggalian Latar Belakang Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Diskusi kelompok : Kapan terakhir kali kamu merasa sangat cemas? Apa penyebabnya? 2. Menuliskan pengalaman kecemasan di lembar refleksi <p>Penyelesaian Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan Mindfulness breathing (5-7 menit) 2. Refleksi perasaan sebelum dan sesudah latihan

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Siswa berbagi pengalaman setelah latihan 4. Diskusi : Bagaimana perasaanmu? Apa yang kamu sadari dari dirimu sendiri? 5. Tips praktis mengelola kecemasan dengan mindfulness dalam kegiatan sehari-hari
Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyimpulkan kegiatan dan poin penting yang didapat 2. Memberi apresiasi pada partisipasi siswa 3. Afirmasi bersama : “Saya mampu menghadapi apapun dengan tenang” 4. Menyampaikan kegiatan pertemuan selanjutnya

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING KELOMPOK
PENDEKATAN TEKNIK MINDFULNESS UNTUK SISWA YANG
MENGALAMI KECEMASAN**

1. Judul Sesi	Teknik Mindfulness Untuk Mengurangi Kecemasan pada Siswa
2. Topik	Pengelolaan Kecemasan melalui Teknik Mindfulness
3. Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membantu siswa mengenali kecemasan dalam diri 2. Meningkatkan kesadaran diri terhadap pikirab dan perasaan saat cemas 3. Memberikan pengalaman praktik mindfulness untuk meredakan kecemasan 4. Meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola emosi negative secara sehat
4. Tempat	Ruang Kelas atau Ruang Konseling
5. Waktu	90 Menit

6. Sasaran Layanan	Seorang siswa SMK kelas XI dari berbagai jurusan yang menunjukkan tanda – tanda kecemasan (+10 siswa)
7. Penyelenggara Layanan	Pemimpin Kelompok (Guru BK / Konselor Sekolah)
8. Alat dan Bahan	Matras / karpet duduk, audio mindfulness, speaker, alat tulis, lembar refleksi, laptop / hp, papan tulis
Strategi/Metode/Teknik/Uraian Kegiatan	
9. Strategi	Konseling Kelompok Humanistik
10. Metode / Teknik	Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) : mindful breathing, body scan, guided meditation
11. Uraian Kegiatan	
Tahap Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok menyambut siswa dan menciptakan suasana aman 2. Ice breaking singkat (permainan ringan untuk mencairkan suasana) 3. Penjelasan singkat tentang aturan main konseling (rahasia, menghargai, tidak menghakimi) 4. Pemaparan tujuan dan manfaat 5. Mengajak peserta menuliskan harapan pribadi dari kegiatan ini
Tahap Tahap Transisi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa diminta menyebutkan satu kata yang menggambarkan perasaannya saat ini 2. Refleksi bersama tentang kecemasan yang biasa dialami di sekolah/rumah 3. Penjelasan ringan tentang apa itu mindfulness dan manfaatnya 4. Mengajak siswa latihan pernapasan tenang 1 – 2 menit sebagai pengantar kegiatan utama
Tahap Inti Kegiatan	<p>Penjelasan Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok menjelaskan pengertian kecemasan dan dampaknya secara fisik dan mental

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Diskusi : siswa mengungkapkan penyebab umum kecemasan yang mereka alami 3. Siswa mengisi lembar identifikasi sumber kecemasan <p>Penggalian Latar Belakang Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berbagi pengalaman pribadi terkait momen kecemasan yang pernah dialami 2. Diskusi kelompok untuk saling memahami pemicu dan reaksi kecemasan 3. Latihan body scan mindfulness selama 5 – 7 menit 4. Refleksi : siswa menuliskan apa yang dirasakan sebelum dan sesudah latihan <p>Tahap Penyelesaian Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok memandu latihan breathing dengan audio 2. Siswa diajak membagikan perubahan yang dirasakan setelah latihan 3. Siswa menuliskan strategi pribadi untuk mengelola kecemasan dengan teknik mindfulness 4. Diskusi ringan : kapan dan bagaimana siswa bisa menerapkan teknik ini di kehidupan sehari - hari
--	---

Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none">1. Pemimpin menyimpulkan hasil kegiatan dan memperkuat manfaat latihan mindfulness2. Afirmasi bersama : “Saya sadar. Saya tenang. Saya mampu mengelola kecemasan3. Siswa mengisi lembar refleksi akhir (perubahan yang dirasakan)4. Ucapan terimakasih, penutup, dan rencana tindak lanjut sesi selanjutnya
---------------	--

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING KELOMPOK
PENDEKATAN TEKNIK MINDFULNESS UNTUK SISWA YANG
MENGALAMI KECEMASAN**

1. Judul Sesi	Pendekatan Teknik MBSR Mindfulness untuk Siswa yang Mengalami Kecemasan
2. Topik	Teknik MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) untuk Mengurangi Kecemasan pada Siswa
3. Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengenali gejala dan pemicu kecemasan 2. Siswa memahami teknik mindfulness 3. Siswa mampu mempraktikkan teknik MBSR untuk menenangkan diri 4. Siswa dapat mengurangi kecemasan dengan kesadaran penuh
4. Tempat	Ruang Konseling / Kelas yang tenang
5. Waktu	90 Menit
6. Sasaran Layanan	Seorang siswa SMA / SMK yang mengalami kecemasan ringan hingga sedang (maksimal 10 siswa)
7. Penyelenggara Layanan	Pemimpin Kelompok (Guru BK / Konselor Sekolah)
8. Alat dan Bahan	Tikar yoga / matras, alat tulis, lembar refleksi diri, spidol, pemutar audio, rekaman meditasi, lilin aroma terapi, hp / laptop
Strategi/Metode/Teknik/Uraian Kegiatan	
9. Strategi	Konseling Kelompok Mindfulness (MBSR)
10. Metode / Teknik	Meditasi, Body Scan, Jurnal Reflektif, Diskusi Kelompok, Latihan Napas
11. Uraian Kegiatan	
Tahap Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok menyambut seluruh anggota 2. Doa pembuka dan pemanasan ringan (stretching) 3. Menjelaskan tujuan dan manfaat kegiatan 4. Menyetujui aturan dasar kelompok

	5. Ice breaking ringan : “3 napas sadar bersama”
Tahap Transisi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cek kesiapan anggota untuk memulai latihan 2. Penataan tempat duduk agar nyaman untuk latihan mindfulness Pengenalan prinsip dasar MBSR : kesadaran, penerimaan, dan ketenangan
Tahap Inti Kegiatan	<p>Penjelasan Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin menjelaskan bahwa kecemasan adalah reaksi wajar, tetapi dapat menjadi hambatan jika berlebihan 2. Menjelaskan efek kecemasan pada pikiran, tubuh, dan aktivitas sehari-hari <p>Penggalian Latar Belakang Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin mengajak siswa berbagi situasi yang memicu kecemasan 2. Diskusi : “Kapan terakhir kali kamu merasa cemas, dan bagaimana kamu meresponnya?” 3. Siswa menuliskan pengalaman kecemasan pada lembar refleksi <p>Tahap Penyelesaian Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan Mindful Breathing (10 menit) 2. Latihan Body Scan : menyadari sensasi tubuh dari ujung kaki ke kepala 3. Latihan “Melihat Pikiran Seperti Awan”

	<p>: mengamati pikiran tanpa reaksi</p> <p>Diskusi reflektif : “Apa yang kamu rasakan setelah latihan ini?”</p>
Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ringkasan dan refleksi kelompok 2. Sharing perasaan setelah latihan 3. Pemberian tugas mandiri : praktik napas sadar setiap pagi selama seminggu 4. Doa penutup dan apresiasi kepada peserta

DAFTAR PUSTAKA

- Borquist-Conlon, D. S., Maynard, B. R., Brendel, K. E., & Farina, A. S. J. (2019). Mindfulness-Based Interventions for Youth With Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Research on Social Work Practice*, 29(2), 195–205
- Dunning, D. L., Kuyken, W., Flook, L., Seigel, L. J., & Wellings, R. (2019). The Impact of Mindfulness-Based Interventions on Academic and Emotional Functioning in Youth: A Meta-Analysis. *Mindfulness*, 10(10), 1–17.
- Kusuma, N., Bintari, D. R., Novrianto, R., & Gracia, F. (2020). The Impact of Online Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) Group Therapy on Anxiety and Affect of College Students. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 179–188.
- Wharton, E., & Kanas, N. (2019). Mindfulness-Based Stress Reduction for the Treatment of Anxiety Disorders. *International Journal of Group Psychotherapy*, 69(3), 362–372.
- Rizwari, M. C. A. P., & Kemala, C. N. (2022). Mindfulness Based Intervention to Overcome Anxiety in Adolescents. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 14(2), 154–168.
- Jannah, D. S. M., & Setiyowati, N. (2022). Mindfulness and Anxiety in Adolescents: Systematic Literature Review. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(1).
- Sriati, A., et al. (2022). Intervensi Mindfulness untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien Penyakit Kronis: Narrative Review. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 953–962.
- Sari, W. F., & Munawaroh, E. (2022). Pengaruh Mindfulness Terhadap Resiliensi Pada Siswa Remaja SMP. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(2).
- Afandi, N. A. (2012). Pengaruh pelatihan mindfulness terhadap peningkatan kontrol diri siswa SMA. *Jurnal Pamator*, 5(1). Retrieved from
- Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (2022). Penerapan mindfulness training sebagai upaya dalam mengurangi psychological distress pada generasi Z. *Proceeding AGCAF, Universitas Negeri Semarang*. Retrieved from
- Sari, D. K., Nababan, R. H., & Daulay, W. (2023). Pengaruh meditasi mindfulness terhadap perubahan cemas. *Jurnal Kesehatan STIKES NW*, 12(1). Retrieved from
- Sriati, A., Hermawaty, T., Khaerera, A., Aulia, F., Yolanda, R., & Yuda, N. P. (2022). Intervensi mindfulness untuk menurunkan kecemasan pada pasien penyakit kronis: Narrative review. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3). Retrieved from
- Mukti, D., & Wimbari, S. (2020). Pengaruh pelatihan meditasi mindfulness terhadap atensi selektif pada siswa SMP. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 6(1), 30-46.
- Kotik, J. D. (2018). *Using Mindfulness Meditation to Reduce Academic Anxiety in Struggling Readers* (Bachelor's thesis, Kent State University).

Dawson, A. F., Brown, W. W., Anderson, J., Datta, B., Donald, J. N., Hong, K., ... & Galante, J. (2020). Mindfulness-based interventions for university students: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *12*(2), 384-410.

Li, J., Xu, C., Wan, K., Liu, Y., & Liu, L. (2023). Mindfulness-based interventions to reduce anxiety among Chinese college students: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, *13*, 1031398.

Zhou, X., Guo, J., Lu, G., Chen, C., Xie, Z., Liu, J., & Zhang, C. (2020). Effects of mindfulness-based stress reduction on anxiety symptoms in young people: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry research*, *289*, 113002.

Efektivitas Intervensi Mindfulness based Cognitive Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Sosial pada Korban Bullying di Kota Bandung

Darusman, M. (2023). *EFEKTIVITAS MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION (MBSR) DALAM MENURUNKAN GEJALA KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).

Yusainy, C., Nurwanti, R., Dharmawan, I. R. J., Andari, R., Mahmudah, M. U., Tiyas, R. R., ... & Anggono, C. O. (2018). Mindfulness sebagai strategi regulasi emosi. *Jurnal Psikologi*, *17*(2), 174-188.

Lampiran 1. Teknik Mindfulness untuk mengelola kecemasan pada siswa

Kecemasan merupakan salah satu gangguan emosional yang umum dialami oleh siswa, terutama akibat tuntutan akademik, tekanan sosial, dan perubahan perkembangan. Dalam upaya mengurangi dan mengelola kecemasan tersebut, teknik mindfulness telah menjadi pendekatan yang semakin populer di lingkungan pendidikan. Mindfulness, atau kesadaran penuh, merupakan suatu teknik yang melibatkan perhatian secara sadar terhadap pengalaman saat ini dengan sikap menerima tanpa menghakimi. Melalui latihan seperti pernapasan sadar, meditasi singkat, hingga refleksi harian, siswa dibantu untuk lebih memahami perasaan mereka, meningkatkan kesadaran diri, serta mengatur emosi secara lebih sehat (Bukhori, Yanti, & Rahmawati, 2022).

Penelitian menunjukkan bahwa mindfulness dapat menurunkan tingkat kecemasan serta meningkatkan fokus dan ketahanan mental siswa (Sari, Nababan, & Daulay, 2023). Dalam praktiknya, program mindfulness dapat diintegrasikan dalam rutinitas sekolah melalui pelatihan guru, alokasi waktu khusus untuk praktik harian, serta pengembangan kurikulum yang mendukung kesehatan mental. Selain itu, pendekatan ini dinilai efektif karena tidak memerlukan alat khusus dan dapat dilakukan dalam waktu singkat namun memberikan dampak yang signifikan (Sriati et al., 2022). Oleh karena itu, mindfulness menjadi salah satu strategi yang direkomendasikan untuk diterapkan dalam lingkungan sekolah guna menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif secara psikologis.

Lampiran 2. Penerapan Teknik Mindfulness dalam Mengelola dan Mengurangi Kecemasan Siswa

Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang banyak dialami oleh siswa, baik karena tekanan akademik, hubungan sosial, maupun ketidakmampuan dalam mengelola emosi. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam membantu siswa mengelola kecemasan adalah teknik mindfulness. Mindfulness atau kesadaran penuh, merupakan praktik memusatkan perhatian pada saat ini dengan penuh penerimaan dan tanpa penghakiman. Melalui teknik ini, siswa dapat belajar mengenali pikiran dan perasaan mereka tanpa terjebak atau terbawa oleh kecemasan yang muncul (Bukhori, Yanti, & Rahmawati, 2022).

Penerapan teknik mindfulness di lingkungan pendidikan dapat dilakukan melalui beberapa cara seperti latihan pernapasan sadar, meditasi singkat, refleksi diri, dan aktivitas kesadaran tubuh. Praktik-praktik ini secara konsisten terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan konsentrasi, serta memperbaiki kesejahteraan emosional siswa (Sari, Nababan, & Daulay, 2023). Program pelatihan mindfulness juga dapat diintegrasikan dalam kurikulum pendidikan, baik secara langsung sebagai materi pembelajaran maupun dalam bentuk kegiatan harian yang dilakukan sebelum atau sesudah pelajaran dimulai. Implementasi program ini perlu didukung oleh pelatihan kepada guru dan konselor agar mereka mampu memfasilitasi siswa secara optimal dalam praktik mindfulness (Sriati et al., 2022).

Hasil berbagai penelitian menunjukkan bahwa mindfulness memberikan dampak signifikan terhadap penurunan kecemasan siswa di berbagai jenjang pendidikan. Selain mudah diterapkan, mindfulness juga memberikan dampak jangka panjang dalam membentuk regulasi emosi dan kebiasaan berpikir positif pada siswa (Afandi, 2012). Oleh karena itu, penerapan teknik mindfulness menjadi salah satu strategi yang direkomendasikan untuk menciptakan iklim sekolah yang mendukung kesehatan mental dan perkembangan optimal siswa.

Lampiran 3. Pengelolaan Kecemasan melalui Teknik Mindfulness

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh siswa, baik karena tuntutan akademik, tekanan sosial, maupun faktor internal lainnya. Jika tidak ditangani secara tepat, kecemasan dapat berdampak pada performa belajar, interaksi sosial, dan kesehatan mental secara umum. Salah satu teknik yang efektif dalam mengelola kecemasan adalah *mindfulness*, yaitu praktik kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa menghakimi. Dengan berlatih *mindfulness*, siswa diajak untuk fokus pada momen sekarang, seperti memperhatikan napas atau sensasi tubuh, sehingga pikiran yang gelisah menjadi lebih tenang dan terkendali. Teknik ini dapat dilakukan melalui meditasi singkat, latihan pernapasan sadar, atau refleksi harian yang terintegrasi dalam kegiatan sekolah.

Penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* memberikan dampak positif terhadap penurunan kecemasan pada siswa. Sari, Nababan, dan Daulay (2023) dalam penelitiannya menemukan bahwa meditasi *mindfulness* secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada individu yang rutin melakukannya. Hal ini dikarenakan *mindfulness* melatih siswa untuk merespons tekanan secara lebih adaptif dan tidak terjebak dalam pola pikir negatif. Oleh karena itu, penerapan teknik *mindfulness* di lingkungan sekolah, baik melalui pelatihan guru maupun kegiatan konseling, sangat direkomendasikan sebagai strategi preventif dan intervensi terhadap masalah kecemasan yang dialami oleh siswa.

Lampiran 4. Teknik MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) untuk Mengurangi Kecemasan pada Siswa

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) merupakan sebuah pendekatan yang dikembangkan oleh Jon Kabat-Zinn dan dirancang untuk membantu individu mengelola stres serta kecemasan melalui latihan kesadaran penuh. Program ini biasanya melibatkan kombinasi antara meditasi kesadaran, pemindaian tubuh (*body scan*), serta yoga ringan yang dilakukan secara rutin. Dalam konteks pendidikan, MBSR sangat relevan diterapkan untuk membantu siswa mengatasi kecemasan akibat tekanan akademik, ujian, maupun masalah sosial di lingkungan sekolah. Melalui teknik ini, siswa dilatih untuk hadir sepenuhnya dalam aktivitas saat ini, sehingga mampu menenangkan pikiran yang cemas dan meningkatkan kontrol diri terhadap respon emosional.

Penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik MBSR efektif dalam menurunkan kecemasan pada siswa di berbagai jenjang pendidikan. Studi yang dilakukan oleh Hartini, Hidayat, dan Salamah (2021) membuktikan bahwa pelatihan MBSR yang dilakukan secara terstruktur selama delapan minggu dapat secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan akademik pada siswa. Selain menurunkan kecemasan, MBSR juga berperan dalam meningkatkan kesadaran diri, konsentrasi belajar, dan ketahanan mental siswa. Oleh karena itu, MBSR menjadi salah satu pendekatan yang direkomendasikan untuk diintegrasikan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Lampiran 5. Media Konseling (Mindfulness Worksheet)

MINDFULNESS WORKSHEET

(Lembar Latihan Mindfulness untuk Mengelola Kecemasan Emosional)

Identitas Peserta

- Nama:
- Kelas:
- Tanggal Pengisian:

1. Latihan Mindful Breathing (Pernapasan Sadar)

Petunjuk:

Luangkan waktu 3-5 menit untuk duduk tenang. Fokuskan perhatian pada napas Anda. Rasakan udara masuk dan keluar melalui hidung. Jika pikiran Anda melayang, kembalikan fokus ke napas.

Refleksi:

- Apa yang Anda rasakan saat memperhatikan napas?
 - Tenang
 - Cemas
 - Sulit fokus
 - Lainnya: _____

2. Perhatian pada Tubuh (Body Scan)

Petunjuk:

Tutup mata sejenak. Perhatikan sensasi di tubuh Anda, mulai dari ujung kaki hingga kepala. Apakah ada bagian tubuh yang terasa tegang atau rileks?

Tuliskan bagian tubuh yang terasa tegang atau tidak nyaman:

-

Apa yang Anda lakukan untuk membuat tubuh Anda lebih nyaman?

-

3. Mengenali Pikiran dan Perasaan

Petunjuk:

Tuliskan pikiran atau perasaan yang muncul saat Anda berada di situasi sosial (misal: di sekolah, saat bersama teman, dsb).

- Pikiran yang muncul: _____
- Perasaan yang muncul: _____

Apakah pikiran/perasaan itu membuat Anda ingin menghindar dari situasi sosial?

- Ya
- Tidak

4. Latihan Mindful Observation (Mengamati dengan Sadar)

Petunjuk:

Selama 2 menit, amati lingkungan sekitar tanpa menilai atau menghakimi. Apa yang Anda lihat, dengar, atau rasakan?

- Hal yang saya amati: _____
- Perasaan saya setelah mengamati: _____

5. Refleksi Harian

Petunjuk:

Setelah melakukan latihan di atas, jawab pertanyaan berikut:

- Apakah latihan mindfulness hari ini membantu Anda merasa lebih tenang?
 Ya
 Tidak

Jelaskan: _____

- Apa tantangan yang Anda hadapi saat latihan mindfulness?
- Apa yang ingin Anda coba besok untuk membantu mengelola kecemasan sosial?

Catatan Konselor (Diisi Konselor setelah Sesi)

- Kemajuan peserta:
- Saran untuk latihan berikutnya:

Lampiran 6. Lembar Pertanyaan Riwayat Dukungan Sosial

LEMBAR PERTANYAAN RIWAYAT DUKUNGAN SOSIAL

Nama Lengkap :

Kelas ;

1. Apakah Anda memiliki teman dekat di sekolah?

Jawab:

2. Siapa saja yang biasanya anda ajak bicara saat mengalami masalah?

Jawab:

3. Bagaimana reaksi keluarga Anda saat mengetahui Anda mengalami bullying/

Jawab:

4. Apakah Anda merasa didukung oleh guru atau staf sekolah? Jelaskan.

Jawab:

5. Bagaimana perasaan Anda setelah mendapatkan dukungan dari orang-orang di sekitar Anda?

Jawab:

Lampiran 7. Lembar Kebiasaan dan Aktivitas Relaksasi

LEMBAR KEBIASAAN DAN AKTIVITAS RELAKSASI

Nama Lengkap :

Kelas :

1. Apakah Anda memiliki aktivitas rutin yang membantu Anda merasa lebih tenang? (misal: olahraga, membaca, meditasi)

Jawab:

2. Seberapa sering Anda melakukan aktivitas tersebut dalam seminggu?

Jawab:

3. Pernahkah Anda mencoba relaksasi? Jika Ya, latihan apa yang paling membantu Anda?

Jawab:

4. Bagaimana perasaan Anda setelah melakukan aktivitas tersebut?

Jawab:

Lampiran 8. Lembar Pengalaman Menghadapi Situasi Sosial

LEMBAR PENGALAMAN MENGHADAPI SITUASI SOSIAL

Nama Lengkap :

Kelas :

1. Pernahkan Anda merasa cemas saat harus berbicara di depan kelas atau kelompok?

Jawab:

2. Situasi sosial apa yang paling membuat Anda cemas setelah mengalami bullying?

Jawab:

3. Apa yang biasanya Anda lakukan untuk mengatasi kecemasan tersebut?

Jawab;

4. Apakah Anda pernah meminta bantuan teman/guru saat merasa cemas? Bagaimana hasilnya?

Jawab:

Lampiran 9. Instrumen Pre-Test dan Post-Test Kecemasan Sosial pada Korban Bullying

INSTRUMEN PRE-TEST DAN POST-TEST KECEMASAN SOSIAL PADA KORBAN BULLYING

Petunjuk Pengisian

Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan saksama. Berikan tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan kondisi Anda selama dua minggu terakhir.

Pilihan jawaban:

1. **Tidak Pernah**

2. **Jarang**
3. **Kadang-kadang**
4. **Sering**
5. **Selalu**

A. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

Usia :

Jenis Kelamin :

B. Pernyataan Instrumen Kecemasan Sosial

No.	Pertanyaan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-Kadang	Sering	Selalu
1.	Saya merasa gugup saat berbicara di depan teman-teman					
2.	Saya menghindari situasi dimana saya harus berinteraksi dengan banyak orang					
3.	Saya merasa khawatir akan diejek atau di bully oleh teman					
4.	Saya sulit memulai percakapan dengan orang baru					
5.	Saya sering memikirkan kejadian bullying yang pernah saya alami					
6.	Saya merasa tidak percaya diri saat berada di lingkungan sekolah					
7.	Saya cemas jika harus bekerja kelompok dengan teman-teman					
8.	Saya merasa takut jika harus menyampaikan pendapat di depan kelas					

9.	Saya merasa lebih aman jika sendirian daripada bersama kelompok					
10.	Saya merasa khawatir jika ada yang memperhatikan saya di sekolah					

C. Skoring

- Setiap jawaban diberi skor:
 - Tidak Pernah = 1
 - Jarang = 2
 - Kadang-kadang = 3
 - Sering = 4
 - Selalu = 5
- **Total skor** dihitung untuk mengetahui tingkat kecemasan sosial sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) mengikuti konseling kelompok berbasis mindfulness.

D. Waktu Pengisian

- **Pre-test:** Diisi sebelum mengikuti program konseling kelompok berbasis mindfulness.
- **Post-test:** Diisi setelah mengikuti seluruh rangkaian program konseling kelompok berbasis mindfulness.

E. Catatan

- Instrumen ini dapat digunakan secara individual maupun kelompok.
- Hasil pre-test dan post-test dibandingkan untuk melihat efektivitas program dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial pada korban bullying.

Lampiran 10. Evaluasi Proses Layanan Konseling Kelompok (Pedoman Obseravsi)

**EVALUASI PROSES LAYANAN KONSELING KELOMPOK (PEDOMAN
OBSERVASI)**

A. Identitas Sesi

Nama Konselor :

Tanggal Sesi :

Sesi ke- :

Jumlah Peserta :

Waktu Pelaksanaan :

B. Aspek yang Diobservasi

No.	Aspek yang Diamati	Indikator/Deskripsi Pengamatan	Skor (1-4)	Catatan/ Temuan Khusus
1.	Kehadiran & Ketetapan Waktu Peserta	Peserta hadir tepat waktu dan mengikuti sesi secara penuh		
2.	Partisipasi Aktif dalam Sesi	Peserta terlibat dalam diskusi, latihan mindfulness, berbagi		
3.	Keterbukaan dalam Mengungkapkan Perasaan & Pengalaman	Peserta mau bercerita tentang kecemasan dan pengalaman bullying		
4.	Penerapan Teknik Mindfulness	Peserta mengikuti instruksi latihan pernapasan/meditasi dsb.		
5.	Dinamika Kelompok	Interaksi antar anggota, saling mendukung, tidak saling menghakimi		
6.	Perubahan Ekspresi Emosi	Tampak lebih tenang, relax, atau ada penurunan kecemasan		

7.	Hambatan dalam proses	Ada peserta yang sulit fokus, menolak latihan, dsb.		
8.	Respon terhadap Refleksi/Feedback Konselor	Peserta menerima dan menanggapi umpan balik dengan baik		
9.	Penerapan Mindfulness di Luar Sesi (jika ada laporan peserta)	Peserta melaporkan mencoba latihan mindfulness di luar sesi		

Keterangan Skor:

1 = Sangat Kurang | 2 = Kurang | 3 = Cukup | 4 = Baik

C. Catatan Umum Konselor

Tuliskan ringkasan proses, dinamika kelompok, kemajuan peserta, serta saran untuk sesi berikutnya.

D. Tindak Lanjut

Rencana tindak lanjut atau penyesuaian strategi untuk sesi berikutnya berdasarkan hasil observasi.

Lampiran 11. Lembar Kesepakatan Konseling

LEMBAR KESEPAKATAN KONSELING

Nama :

Kelas :

No. Absen :

No. HP :

Jenis Kelamin :

Dengan ini Saya menyatakan bahwa Saya bersedia mengikuti proses konseling dari awal hingga akhir tanpa adanya paksaan dari siapapun secara terjadwal sesuai dengan kesepakatan bersama.

Demikian kesepakatan ini Saya buat dengan sungguh-sungguh tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.

Jakarta,.....

Konselor

Yang membuat pernyataan

(.....)

(.....)

Mengetahui,
Wali Kelas/Guru BK

(.....)

Lampiran 10. Instrumen Pre-Test dan Post-Test Pendekatan Teknik MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) untuk siswa yang mengalami kecemasan

INSTRUMEN PRE-TEST DAN POST-TEST PENDEKATAN TEKNIK MBSR (MINDFULNESS BASED REDUCTION) UNTUK SISWA YANG MENGALAMI KECEMASAN

Nama :

Jenis Kelamin :

Kelas :

No Absen :

PENGANTAR

Salam sejahtera bagi kita semua,

Instrumen ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami siswa sebelum dan sesudah mengikuti pendekatan Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Instrumen ini bukan merupakan sebuah tes, sehingga tidak ada jawaban benar atau salah. Jawaban Ananda akan digunakan sebagai bahan evaluasi dan refleksi untuk membantu proses konseling.

Jawablah setiap pernyataan dengan jujur dan sesuai dengan kondisi yang Ananda alami. Data dari instrumen ini akan dijaga kerahasiaannya dan tidak akan memengaruhi nilai akademik Ananda. Terima kasih atas kerja sama Ananda dalam mengisi instrumen ini.

PETUNJUK PENGISIAN

1. Instrumen ini berisi pernyataan tentang pikiran, perasaan, dan perilaku yang berkaitan dengan kecemasan.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat, lalu pilih jawaban yang paling sesuai dengan kondisi diri Ananda.
3. Gunakan tanda checklist (✓) pada kolom jawaban:

SS) Sangat Sesuai

(S) Sesuai

(N) Netral

(TS) Tidak Sesuai

(STS) Sangat Tidak Sesuai

4. Jawablah semua pernyataan dengan jujur agar hasilnya akurat dan dapat digunakan dengan baik dalam proses pendampingan.

5. Tidak ada jawaban yang salah, jadi jawablah sesuai kenyataan diri sendiri.

NO	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Saya sering merasa cemas tanpa alasan yang jelas					
2.	Saya sulit berkonsentrasi saat belajar karena merasa khawatir					
3.	Saya sering merasa tegang atau gugup di situasi sosial atau sekolah					
4.	Saya merasa bisa mengontrol pikiran cemas saya dengan teknik pernapasan					
5.	Saya sadar terhadap perasaan saya saat ini tanpa menghakimi					
6.	Saya merasa lebih tenang setelah melakukan latihan pernapasan					
7.	Saya menyadari saat tubuh saya mulai tegang dan bisa menenangkannya					
8.	Saya merasa lebih mampu mengelola kecemasan setelah latihan mindfulness					
9.	Saya bisa menerima emosi saya tanpa merasa terganggu					
10.	Saya mampu memusatkan					

	perhatian saya pada saat ini					
--	------------------------------	--	--	--	--	--

Lampiran 11. Evaluasi Proses Layanan Konseling Kelompok (Pedoman Observasi)

EVALUASI PROSES LAYANAN TEKNIK MINDFULNESS UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SISWA

(PEDOMAN OBSERVASI)

A. IDENTITAS

Nama Pengamat :

Nama Peserta/Kelompok :

B. PETUNJUK PENGISIAN

Berilah tanda cek (✓) pada kolom yang sesuai pada kolom pilihan di bawah ini sesuai dengan apa yang terjadi selama proses layanan teknik mindfulness.

NO	FASE	MUNCUL		HASIL PENGAMATAN	NILAI
		YA	TIDAK		
1.	Tahap Awal 1. Fasilitator menyambut dan membangun rapport dengan siswa 2. Fasilitator menjelaskan tujuan kegiatan mindfulness 3. Fasilitator menyampaikan manfaat mindfulness terhadap kecemasan				
2.	Tahap Transisi 1. Siswa dipandu untuk menyesuaikan diri dengan suasana hening				

	<ul style="list-style-type: none"> 2. Fasilitator membantu siswa untuk fokus pada pernapasan 3. Terjadi pengalihan dari kecemasan menuju kesadaran saat ini 				
3.	<p>Tahap Inti (Kegiatan) Penjelasan Masalah</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Fasilitator mendiskusikan kecemasan yang umum terjadi pada siswa 2. Penggalian Latar Belakang Masalah: Siswa diundang untuk mengenali sumber kecemasannya 3. Tahap Penyelesaian Masalah: Teknik mindfulness diaplikasikan secara langsung (body scan, pernapasan sadar, dll.) 4. Refleksi siswa terhadap perubahan emosional setelah latihan 				
4.	<p>Tahap Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Fasilitator memberikan umpan balik dan menguatkan siswa 2. Fasilitator menyampaikan tindak lanjut dan praktik mandiri 				
	Jumlah Total Nilai :				

EVALUASI PROSES LAYANAN PENGELOLAAN KECEMASAN MELALUI TEKNIK MINDFULNESS

(PEDOMAN OBSERVASI)

A. IDENTITAS

Nama Pengamat :

Nama Pemimpin Kelompok :

B. PETUNJUK PENGISIAN

Berilah tanda cek (✓) pada kolom yang sesuai pada kolom pilihan di bawah ini sesuai dengan apa yang terjadi selama proses layanan pengelolaan kecemasan melalui teknik mindfulness.

NO	FASE	MUNCUL		HASIL PENGAMATAN	NILAI
		YA	TIDAK		
1.	Tahap Awal 1. Pemimpin kelompok melakukan sesi konseling selanjutnya dengan menyambut seluruh anggota kelompok 2. Pemimpin kelompok membangun hubungan dengan anggota kelompok dengan menanyakan kabar 3. Pemimpin kelompok membuka dengan doa bersama 4. Pemimpin kelompok menjelaskan tujuan umum dan manfaat yang akan diperoleh seluruh anggota kelompok setelah mengikuti kegiatan konseling pada sesi ini				

	<p>5. Pemimpin kelompok bersama dengan anggota kelompok mengembangkan komitmen proses konseling kelompok realitas dapat terselenggara dengan baik</p> <p>6. Pemimpin kelompok menegaskan kembali norma, kode etik, menetapkan aturan-aturan kelompok, membangun komitmen, dan menjelaskan peran masing - masing</p>				
2.	<p>Tahap Transisi</p> <p>1. Pemimpin kelompok menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok</p> <p>2. Pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan selanjutnya</p> <p>3. Pemimpin kelompok memberikan penjelasan tentang pengertian kecemasan dan dampaknya</p> <p>4. Pemimpin kelompok menjelaskan tentang teknik mindfulness dan manfaatnya dalam mengelola kecemasan</p> <p>5. Pemimpin kelompok mengidentifikasi dan mengakomodasi keraguan dan kekhawatiran anggota kelompok</p> <p>6. Pemimpin kelompok memberi motivasi</p>				

	dan membangun suasana yang kondusif untuk penerapan teknik mindfulness				
3.	<p>Tahap Inti (Kegiatan)</p> <p>Penjelasan Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk mengidentifikasi gejala kecemasan yang dialami 2. Pemimpin kelompok memfasilitasi anggota kelompok untuk berbagi pengalaman terkait kecemasan yang dialami 3. Pemimpin kelompok membantu anggota kelompok mengenali situasi pemicu kecemasan 				

	<p>Penggalian Latar Belakang Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok membantu anggota kelompok mengeksplorasi faktor – faktor penyebab kecemasan 2. Pemimpin kelompok mendorong anggota kelompok untuk mengidentifikasi pola pikir yang berkontribusi pada kecemasan 3. Pemimpin kelompok memfasilitasi anggota kelompok untuk menyadari respons tubuh terhadap kecemasan 4. Pemimpin kelompok membantu anggota kelompok memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku terkait kecemasan 				
--	--	--	--	--	--

	<p>Tahap Penyelesaian Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok mendemonstrasikan latihan pernapasan mindfulness sebagai teknik dasar 2. Pemimpin kelompok membimbing anggota kelompok melakukan body scan meditation untuk meningkatkan kesadaran tubuh 3. Pemimpin kelompok mengajarkan teknik mindful observation untuk melatih fokus dan perhatian 4. Pemimpin kelompok memfasilitasi praktek mindful thinking untuk mengelola pikiran negative 5. Pemimpin kelompok membantu anggota kelompok mengidentifikasi strategi mindfulness yang paling efektif untuk masing – masing individu 6. Pemimpin kelompok mendorong anggota kelompok menyusun rencana penerapan teknik mindfulness dalam kehidupan sehari-hari 				
4.	<p>Tahap Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan konseling akan segera berakhir 2. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk merefleksikan 				

	<p>pengalaman dan pembelajaran selama sesi.</p> <p>3. Pemimpin kelompok memfasilitasi anggota kelompok untuk menyampaikan kesan dan pesan dari kegiatan konseling</p> <p>4. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk mendiskusikan rencana tindak lanjut</p> <p>5. Pemimpin kelompok menegaskan komitmen anggota kelompok untuk menerapkan teknik mindfulness secara konsisten</p> <p>6. Pemimpin kelompok merangkum proses dan hasil kegiatan</p>				
	Jumlah Total Nilai :				

**EVALUASI PROSES LAYANAN PENDEKATAN TEKNIK MBSR
MINDFULNESS UNTUK SISWA YANG MENGALAMI KECEMASAN
(PEDOMAN OBSERVASI)**

A. IDENTITAS

Nama Pengamat :

Nama Pemimpin Kelompok :

B. PETUNJUK PENGISIAN

Berilah tanda cek (✓) pada kolom yang sesuai pada kolom pilihan di bawah ini sesuai dengan apa yang terjadi selama proses layanan pendekatan teknik MBSR Mindfulness untuk siswa yang mengalami kecemasan.

NO	FASE	MUNCUL		HASIL PENGAMATAN	NILAI
		YA	TIDAK		
1.	<p>Tahap Awal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok menyambut seluruh anggota 2. Pemimpin kelompok membuka kegiatan dengan doa bersama 3. Pemimpin kelompok menjelaskan tujuan konseling kelompok 4. Mendorong partisipasi aktif anggota kelompok dengan mengeksplorasi harapan dan tujuannya dalam mengikuti konseling kelompok realitas 5. Mengembangkan kohesivitas kelompok untuk membangun kelekataan antar anggota kelompok 6. Pemimpin kelompok menegaskan kembali norma, kode etik, dan kesepakatan bersama dengan menetapkan aturan-aturan kelompok, membangun komitmen, serta merahasiakan semua yang terjadi dalam konseling kelompok 				

2.	<p>Tahap Transisi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok mengidentifikasi kecemasan yang dialami siswa 2. Pemimpin kelompok memperkenalkan konsep dasar MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) 3. Pemimpin kelompok menjelaskan hubungan antara kecemasan dan teknik mindfulness 4. Pemimpin kelompok membantu anggota kelompok memahami manfaat MBSR untuk mengatasi kecemasan 5. Pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota untuk mempelajari dan mempraktikkan teknik MBSR 6. Pemimpin kelompok membangun motivasi anggota untuk berkomitmen dalam proses 				
----	--	--	--	--	--

<p>3.</p>	<p>Tahap Inti (Kegiatan)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok memfasilitasi diskusi tentang gejala kecemasan yang dialami siswa 2. Pemimpin kelompok membantu anggota kelompok mengidentifikasi pemicu kecemasan di lingkungan sekolah 3. Pemimpin kelompok membantu anggota memahami dampak kecemasan terhadap prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis 				
	<p>Penggalian Latar Belakang Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok membantu anggota mengeksplorasi pola pikir negatif yang berkaitan dengan kecemasan 2. Pemimpin kelompok mendorong anggota untuk mengenali reaksi fisik saat mengalami kecemasan 3. Pemimpin kelompok memfasilitasi anggota untuk memahami siklus kecemasan yang dialami 4. Pemimpin kelompok membantu anggota menghubungkan pengalaman masa lalu dengan pola kecemasan saat ini 				

	<p>Tahap Penyelesaian Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok mengajarkan teknik pernapasan sadar (mindful breathing) 2. Pemimpin kelompok membimbing latihan body scan untuk meningkatkan kesadaran tubuh 3. Pemimpin kelompok memfasilitasi praktik meditasi duduk (sitting meditation) 4. Pemimpin kelompok mengajarkan teknik pengelolaan pikiran dengan pendekatan non-judgmental 5. Pemimpin kelompok membimbing praktik mindful movement untuk mengatasi ketegangan fisik 6. Pemimpin kelompok membantu anggota mengembangkan rencana praktik mindfulness sehari-hari 				
4.	<p>Tahap Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan akan segera berakhir 2. Pemimpin kelompok memfasilitasi refleksi tentang pengalaman dan pembelajaran selama sesi 3. Pemimpin kelompok mendorong anggota untuk berbagi perasaan dan pemikiran setelah 				

	<p>mempraktikkan MBSR</p> <p>4. Pemimpin kelompok membantu anggota menyusun rencana tindak lanjut untuk praktik mandiri</p> <p>5. Pemimpin kelompok menegaskan pentingnya praktik konsisten mindfulness untuk mengelola kecemasan</p> <p>6. Pemimpin kelompok merangkum proses dan pencapaian selama sesi</p> <p>7. Pemimpin kelompok menjelaskan rencana sesi lanjutan jika diperlukan</p> <p>8. Pemimpin kelompok memberikan apresiasi atas partisipasi dan kemajuan anggota</p> <p>9. Pemimpin kelompok menutup kegiatan dengan doa</p>				
--	--	--	--	--	--

**EVALUASI PROSES LAYANAN PENERAPAN TEKNIK MINDFULNESS
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA SISWA
(PEDOMAN OBSERVASI)**

A. IDENTITAS

Nama Pengamat :

Nama Pemimpin Kelompok :

B. PETUNJUK PENGISIAN

Berilah tanda cek (✓) pada kolom yang sesuai pada kolom pilihan di bawah ini sesuai dengan apa yang terjadi selama proses layanan konseling kelompok.

NO	FASE	MUNCUL		HASIL PENGAMATAN	NILAI
		YA	TIDAK		
1.	<p>Tahap Awal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok melakukan sesi konseling selanjutnya dengan menyambut seluruh anggota kelompok 2. Pemimpin kelompok menanyakan kabar kepada anggota kelompok 3. Pemimpin kelompok membuka doa bersama 4. Pemimpin kelompok memberikan penjelasan kembali kepada anggota kelompok mengenai tujuan konseling kelompok 				
2.	<p>Tahap Transisi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok apa yang sudah di dapatkan pada pertemuan sebelumnya 2. Mengajak anggota kelompok untuk melakukan ice breaking permainan "Tebok apa yang saya katakan" 				

3.	<p>Tahap Inti (Kegiatan) Penjelasan Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok memandu anggota kelompok untuk menentukan prioritas manfaat yang di dapat dari sesi konseling kelompok pada pertemuan sebelumnya 2. Pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok "Apa yang akan kamu lakukan kedepan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok realitas selama 'X' pertemuan)" 				
	<p>Penggalian Latar Belakang Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok, apakah mendapatkan manfaat ketika melaksanakan kegiatan konseling kelompok 2. Pemimpin kelompok memberi kesempatan kepada anggota kelompok 				
	<p>Tahap Penyelesaian Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok memandu anggota kelompok untuk mengisi instrumen post-test sebagai penilaian akhir selama pelaksanaan kegiatan konseling kelompok 2. Pemimpin kelompok memandu anggota kelompok untuk mengisi google form evaluasi hasil kegiatan konseling kelompok realitas dengan link berikut ini: https://forms.gle/TBHLZW3XVUzq 				
4.	<p>Tahap Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri 				

	<p>2. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk memberikan kesan-kesan setelah mengikuti kegiatan konseling</p> <p>3. Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih atas partisipasi seluruh anggota kelompok yang telah mengikuti kegiatan konseling</p> <p>4. Pemimpin kelompok memberikan rapport kepada anggota Kelompok</p> <p>5. Pemimpin kelompok mengakhiri dengan berdo'a dengan meminta salah satu anggota kelompok yang akan memimpin untuk do'a dan memberikan salam penutup</p>							
--	---	--	--	--	--	--	--	--