

Pengembangan Modul Bimbingan Kelompok Berbasis *Mindfulness* untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa SMA

Moh Ro'uf Ainurrokhim^{*1}, Vesti Dwi Cahyaningrum², M Iqbal Tawakkal³
Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro^{1,2,3}

*Koresponden: mohroufainurrokhim@gmail.com

Abstract : *Low resilience among high school students due to academic pressure, curriculum changes, and the aftermath of the COVID-19 pandemic has become an issue affecting students' mental health and ability to adapt. One approach that can be used to help improve student resilience is mindfulness. However, the development of systematic, ready-to-use mindfulness-based group guidance modules for school guidance and counseling services remains limited. This study aims to develop a mindfulness-based group guidance module to enhance high school students' resilience and to test its feasibility and practicality. The study employed the Research and Development (R&D) method using a modified Borg and Gall model consisting of seven stages. The research subjects included guidance and counseling experts, media experts, guidance and counseling teachers, and high school students. Data collection techniques utilized expert validation questionnaires and student response questionnaires. Data were analyzed using quantitative descriptive techniques with percentages. The results showed that the module achieved a feasibility rating of 77% from guidance and counseling experts, 73% from media experts, and 90% from guidance and counseling teachers as users, with an overall average of 80%, which falls into the "feasible" category. Student responses indicated that the module demonstrated good readability, ease of use, and usefulness in helping students manage their emotions and cope with academic pressure. Thus, the mindfulness-based group guidance module that was developed is suitable for use as a tool for guidance and counseling services in schools. Further research is recommended to test the module's effectiveness through an experimental design.*

Keyword : *Mindfulness, group counseling, resilience, high school students.*

Abstrak : Rendahnya resiliensi siswa SMA akibat tekanan akademik, perubahan kurikulum, serta dampak pasca pandemi COVID-19 menjadi permasalahan yang memengaruhi kesehatan mental dan kemampuan adaptasi siswa. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan resiliensi siswa adalah *mindfulness*. Namun, pengembangan modul bimbingan kelompok berbasis *mindfulness* yang sistematis dan siap digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan modul bimbingan kelompok berbasis *mindfulness* untuk meningkatkan resiliensi siswa SMA serta menguji kelayakan dan kepraktisannya. Penelitian menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan model *Borg and Gall* yang dimodifikasi menjadi tujuh tahapan. Subjek penelitian terdiri atas ahli bimbingan dan konseling, ahli media, guru BK, dan siswa SMA. Teknik pengumpulan data menggunakan angket validasi ahli dan angket respons siswa. Data dianalisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa modul memperoleh tingkat kelayakan sebesar 77% dari ahli BK, 73% dari ahli media, dan 90% dari guru BK sebagai pengguna, dengan rata-rata keseluruhan sebesar 80% yang termasuk kategori layak. Respons siswa menunjukkan bahwa modul memiliki tingkat keterbacaan, kemudahan penggunaan, dan kebermanfaatan yang baik dalam membantu siswa mengelola emosi dan menghadapi tekanan akademik. Dengan demikian, modul bimbingan kelompok berbasis *mindfulness* yang dikembangkan layak digunakan sebagai media layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji efektivitas modul melalui desain eksperimen.

Kata Kunci : *Mindfulness*, bimbingan kelompok, resiliensi, siswa SMA.

How To Cite : .(2026). *Pengembangan Modul Bimbingan Kelompok Berbasis Mindfulness untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa SMA*. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 9 (2), 71-82.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly [cited](#). © 2025 by author

PENDAHULUAN

Siswa sekolah menengah atas berada pada fase perkembangan remaja yang rentan terhadap tekanan akademik, sosial, dan emosional yang dapat berdampak pada kesehatan mental. Resiliensi menjadi kemampuan penting yang memungkinkan siswa untuk beradaptasi dan bangkit dari berbagai tekanan tersebut (Han et al., 2023). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres siswa di Indonesia tergolong tinggi dan berdampak pada kesejahteraan psikologis serta prestasi akademik (Sari & Munawaroh, 2022). Kondisi ini semakin diperparah pasca pandemi COVID-19 yang menyebabkan penurunan motivasi belajar, isolasi sosial, serta rendahnya kemampuan adaptasi siswa terhadap perubahan sistem pembelajaran.

Dalam konteks pendidikan, siswa juga dituntut untuk mampu beradaptasi dengan perubahan kurikulum dan dinamika pembelajaran yang semakin kompleks. Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling, penggunaan media atau modul menjadi penting untuk mendukung efektivitas layanan. Media yang terstruktur dapat meningkatkan keterlibatan siswa serta mempermudah penyampaian materi dalam bimbingan kelompok (Putri & Wibowo, 2022). Oleh karena itu, kemampuan resiliensi menjadi aspek penting dalam mendukung keberhasilan belajar dan kesejahteraan psikologis siswa. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mendukung resiliensi adalah *mindfulness*. Penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* berkaitan dengan peningkatan regulasi emosi, perhatian, dan kesejahteraan psikologis pada remaja (Dunning et al., 2021; Carsley et al., 2022). Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas *mindfulness*, sebagian besar studi masih berfokus pada intervensi program atau pelatihan. Pengembangan modul bimbingan dan konseling berbasis *mindfulness* yang terstruktur, sistematis, dan kontekstual untuk siswa SMA di Indonesia masih terbatas meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa *mindfulness* efektif dalam mendukung regulasi emosi dan resiliensi remaja, sebagian besar studi masih berfokus pada intervensi program atau pelatihan, bukan pada pengembangan produk layanan yang siap digunakan dalam praktik bimbingan dan konseling di sekolah.

Beberapa penelitian sebelumnya juga telah mengembangkan media atau modul berbasis *mindfulness*, namun belum secara spesifik mengintegrasikannya dalam format bimbingan kelompok yang terstruktur, sistematis, serta disesuaikan dengan kebutuhan siswa SMA di Indonesia. Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas *mindfulness*, pengembangan modul berbasis *mindfulness* dalam format bimbingan kelompok yang terstruktur masih terbatas, khususnya dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di

sekolah (Sari & Nugroho, 2023). Oleh karena itu, kebaruan penelitian ini terletak pada pengembangan modul bimbingan kelompok berbasis *mindfulness* yang tervalidasi dan diuji kepraktisannya. Oleh karena itu, kebaruan penelitian ini terletak pada pengembangan modul bimbingan kelompok berbasis *mindfulness* yang tervalidasi oleh ahli serta diuji kepraktisannya melalui respons siswa, sehingga dapat langsung diimplementasikan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengembangkan modul bimbingan kelompok berbasis *mindfulness* untuk siswa SMA; (2) menguji validitas modul melalui penilaian ahli; dan (3) menguji kepraktisan modul berdasarkan respons pengguna (siswa). Peneliti yang dilakukan di Kecamatan Kapas, tepatnya di SMA Model Terpadu, serta di Kecamatan Bojonegoro tepatnya di SMAS Plus Al Fatimah menunjukkan bahwa salah satu dampak dari pandemi COVID-19 adalah menurunnya resiliensi siswa. Akibatnya, siswa menjadi kurang kompetitif setelah terbiasa terisolasi selama pandemi serta kurikulum yang berubah. Orang tua dan guru melaporkan adanya penurunan motivasi belajar pada siswa. Biasanya, penyebab kemalasan belajar anak berasal dari keluarga, sekolah, dan masyarakat, ketiga hal ini sangat memengaruhi kepribadian anak (Warif, 2019).

Namun demikian, dalam menghadapi transformasi pendidikan yang cepat dan kompleks seperti Kurikulum Merdeka, dalam menghadapi transformasi pendidikan seperti implementasi Kurikulum Merdeka, siswa juga dituntut untuk mampu beradaptasi secara psikologis terhadap berbagai perubahan dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, kemampuan resiliensi siswa menjadi aspek penting dalam mendukung keberhasilan belajar. Resiliensi merujuk pada kemampuan individu untuk bangkit kembali, belajar dari kesulitan, dan tetap produktif meskipun menghadapi tantangan berat (Mahendra, 2024)

Kondisi ini menjadi lebih buruk karena pandemi COVID-19, dan siswa sekolah menengah atas setelah pandemi menunjukkan penurunan daya tahan karena isolasi sosial dan ketidakpastian (Nugroho & Susanti, 2021). *Mindfulness*, telah terbukti meningkatkan resiliensi melalui pengendalian emosi dan pengurangan reaktivitas stres (Dunning *et al.*, 2021). Berdasarkan riset dari Baer *et al.* (2006) di dalam (Savitri, 2017) Tiga dimensi utama kesadaran pada remaja ditemukan. Mereka adalah sebagai berikut: 1) bertindak dengan kesadaran, yaitu menyadari tindakan yang sedang dilakukan dengan menciptakan kesadaran saat ini; 2) Mengamati atau yaitu memiliki kemampuan untuk menyadari stimulus internal seperti pemikiran, perasaan, dan sensasi tubuh; dan 3) penerimaan tanpa penilaian, yaitu menerima dan mengamati tanpa membuat keputusan dan tanpa mempertimbangkan apa pun.

Connor dan Davidson (2003) dalam buku psikologi resiliensi karya Fuad Nashori dan Iswan Saputro (2021) mengemukakan lima aspek yang dapat membangun resiliensi pada diri individu, yaitu (a) kompetensi personal, standar yang tinggi dan keuletan, (b) percaya kepada orang lain, memiliki toleransi pada emosi negatif dan tegar dalam menghadapi stres, (c) penerimaan yang positif terhadap perubahan dan menjalin hubungan yang aman dengan orang lain, (d) kontrol diri, dan (e) spiritualitas. Pertama, kompetensi personal, standar yang tinggi, serta keuletan, seperti yang ditunjukkan oleh meta-analisis, intervensi *mindfulness* di

lingkungan sekolah dapat meningkatkan kognisi, prestasi akademik, dan ketahanan remaja terhadap penyalahgunaan obat-obatan dan masalah lainnya (Maynard *et al.*, 2020).

Uji coba acak terkontrol yang melibatkan remaja sangat reaktif emosional menunjukkan bahwa program *mindfulness* dikombinasikan dengan bimbingan kelompok dapat menjadi strategi pencegahan yang efektif, terutama untuk siswa sekolah menengah atas (Sapthiang *et al.*, 2023). Di tingkat nasional, penelitian menyoroti kebutuhan pengembangan modul bimbingan dan konseling berbasis *mindfulness* untuk mengatasi stres akademik dan *bullying* pada siswa SMA. Misalnya, kajian sistematis menunjukkan bahwa layanan BK dengan elemen *mindfulness* efektif dalam membangun resiliensi siswa korban *bullying* (Irawan *et al.*, 2024).

Selain itu, pengembangan media bimbingan kelompok berbasis *mindfulness* telah terbukti meningkatkan ketahanan emosional siswa SMA (Pratiwi *et al.*, 2023). Meskipun demikian, ada bukti positif dari tinjauan internasional yang menyeluruh tentang yoga dan *mindfulness* di sekolah yang mendukung kesejahteraan mental (Carsley *et al.*, 2022). Menghasilkan modul bimbingan dan konseling berbasis *mindfulness* yang sistematis dan disesuaikan dengan konteks budaya Indonesia masih belum selesai, terutama untuk siswa SMA (Rahmadhanty *et al.*, 2024). Untuk membantu siswa SMA mengatasi stres, intervensi *mindfulness* dalam konseling sekolah juga perlu dipelajari (Barseli & Ildil, 2020). menurut Kumar (dalam Wiryanto, 2004:36) yang meliputi keterbukaan, rasa positif, empati, dukungan dan kesetaraan tertampung dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok, bukan pada layanan bimbingan konseling lainnya.

Dalam bimbingan kelompok terdapat dinamika kelompok yang dapat memunculkan interaksi positif sehingga diharapkan secara optimal siswa dapat mengalami perubahan dan mencapai peningkatan yang positif setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Untuk menjadi sadar diri, seseorang harus dapat memfokuskan diri pada pengalaman internal, seperti napas dan tubuh mereka sendiri, dan pengalaman eksternal, seperti suara dan rasa yang terjadi saat ini (Firdaus, 2023). Berdasarkan uraian tersebut, rendahnya resiliensi siswa SMA pasca pandemi serta perubahan kurikulum merupakan persoalan yang nyata memerlukan intervensi bimbingan dan konseling. Meskipun berbagai penelitian menunjukkan efektivitas *mindfulness* dalam meningkatkan resiliensi remaja, pengembangan modul bimbingan dan konseling berbasis *mindfulness* yang sistematis masih terbatas. Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji efektivitas *mindfulness* dalam meningkatkan resiliensi remaja, sebagian besar studi masih berfokus pada intervensi program atau pelatihan, bukan pada pengembangan produk layanan yang siap digunakan dalam praktik bimbingan dan konseling di sekolah. Beberapa penelitian telah mengembangkan media atau modul *mindfulness*, namun belum secara spesifik mengintegrasikan pendekatan *mindfulness* dalam format bimbingan kelompok yang sistematis dan sesuai dengan konteks kebutuhan siswa SMA di Indonesia.

Oleh karena itu, kebaruan dalam penelitian ini terletak pada pengembangan modul bimbingan kelompok berbasis *mindfulness* yang dirancang secara terstruktur, tervalidasi oleh ahli, serta diuji kepraktisannya pada siswa, sehingga dapat langsung diimplementasikan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan modul bimbingan kelompok berbasis *mindfulness* menggunakan model *Borg and Gall* guna meningkatkan resiliensi siswa SMA. Dengan demikian, penelitian ini

diharapkan dapat memenuhi kebutuhan pendidikan yang semakin berkembang di era digital. Modul bimbingan dan konseling berbasis *mindfulness* yang dikembangkan juga diharapkan dapat menjadi kontribusi praktis bagi konselor sekolah di Indonesia.

METODE

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan model pengembangan *Borg and Gall*. Metode ini dipilih karena bertujuan untuk menghasilkan produk berupa modul bimbingan kelompok berbasis *mindfulness* serta menguji kelayakan produk tersebut sebelum digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Model pengembangan *Borg and Gall* terdiri atas 10 tahapan. Namun, penelitian ini menggunakan 7 tahapan pengembangan yang digunakan meliputi: (1) *Research and information collecting*, (2) *Planning*, (3) *Develop preliminary form of product*, (4) *Preliminary field testing*, (5) *Main product revision*, (6) *Main field testing*, dan (7) *Operational product revision*.

B. Subjek dan Lokasi Penelitian

Subjek penelitian terdiri atas validator ahli dan responden uji coba. Validator ahli meliputi 3 ahli bimbingan dan konseling, 3 ahli media pembelajaran, dan 3 guru bimbingan dan konseling sebagai praktisi. Responden pada tahap uji coba lapangan awal adalah siswa SMA yang berjumlah 15 orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu siswa yang memiliki kebutuhan terkait pengembangan resiliensi. Penelitian dilaksanakan di SMAS Plus Al Fatimah Bojonegoro.

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket dan studi pendahuluan. Angket digunakan untuk memperoleh data penilaian kelayakan modul dari ahli materi, ahli media, dan guru BK, serta untuk mengetahui respons siswa terhadap penggunaan modul. Studi pendahuluan digunakan untuk mengumpulkan data dari informasi awal, memperjelas masalah, serta mencari referensi yang relevan dengan pengembangan modul. Penelitian ini menggunakan model *Research and Development* (R&D) yang diadaptasi dari *Borg and Gall* dengan tujuh tahapan sebagai berikut: (1). *Research and Information Collecting*. Tahap ini dilakukan melalui studi literatur dan studi lapangan untuk mengidentifikasi kebutuhan siswa terkait resiliensi serta pentingnya pendekatan *mindfulness* dalam layanan bimbingan dan konseling. Data dikumpulkan melalui observasi awal dan kajian terhadap penelitian terdahulu. (2). *Planning*. Pada tahap ini dilakukan perencanaan pengembangan modul yang meliputi penentuan tujuan layanan, penyusunan kerangka isi modul, penentuan materi *mindfulness*, serta penyusunan rancangan kegiatan bimbingan kelompok. (3). *Develop Preliminary Form of Product*. Tahap ini

menghasilkan produk awal berupa draft modul bimbingan kelompok berbasis *mindfulness*. Modul disusun secara sistematis yang mencakup tujuan, materi, langkah-langkah kegiatan, lembar kerja, serta panduan pelaksanaan bagi guru bimbingan dan konseling. (4). *Preliminary Field Testing*. Produk awal diuji coba secara terbatas kepada sejumlah siswa SMA. Uji coba ini bertujuan untuk mengetahui keterbacaan, kemudahan penggunaan, dan kebermanfaatan modul. Data dikumpulkan melalui angket respons siswa. (5). *Main Product Revision*. Revisi produk dilakukan berdasarkan hasil uji coba awal serta masukan dari validator ahli. Perbaikan mencakup aspek isi materi, bahasa, penyajian, serta tampilan modul. (6). *Main Field Testing*. Produk yang telah direvisi kemudian diuji kembali pada tahap terbatas sesuai kondisi penelitian untuk memperoleh data yang lebih representatif mengenai kepraktisan penggunaan modul dalam layanan bimbingan kelompok. (7). *Operational Product Revision*. Tahap akhir dilakukan dengan menyempurnakan modul berdasarkan hasil uji coba utama sehingga diperoleh produk akhir yang layak digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi lembar validasi ahli dan angket respons siswa. Lembar validasi ahli digunakan untuk menilai kelayakan modul berdasarkan empat aspek, yaitu: (1) kelayakan isi, (2) kebahasaan, (3) penyajian, dan (4) kegrafikan. Setiap aspek terdiri atas beberapa indikator yang disusun berdasarkan standar penilaian bahan ajar. Penilaian menggunakan skala Likert 1–4, mulai dari tidak layak hingga sangat layak. Angket respons siswa digunakan untuk mengukur tingkat keterbacaan, kemudahan penggunaan, dan kebermanfaatan modul. Instrumen ini juga menggunakan skala Likert 1–4. Selain itu, disediakan kolom saran terbuka untuk memperoleh data kualitatif sebagai dasar perbaikan modul.

E. Teknik Analisis Data

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui angket dan studi pendahuluan. Angket digunakan untuk memperoleh data kuantitatif dari validator ahli dan respons siswa, sedangkan studi pendahuluan digunakan untuk mengidentifikasi kebutuhan dan permasalahan awal yang menjadi dasar pengembangan modul. Data hasil penilaian validator dan respons pengguna dianalisis dengan menghitung skor rata-rata dan menghubungkan variabel dependen dan variabel independen menggunakan rumus berikut:

$$P = \frac{\sum X}{\sum X_{maks}} \times 100$$

Hasil perhitungan persentase kemudian diklasifikasikan ke dalam kriteria sebagai berikut: sangat layak (81–100%), layak (61–80%), cukup layak (41–60%), dan tidak layak ($\leq 40\%$). Data kualitatif berupa saran dan masukan dari validator digunakan sebagai dasar untuk melakukan revisi dan penyempurnaan modul.

HASIL DAN PEMBAHASAN

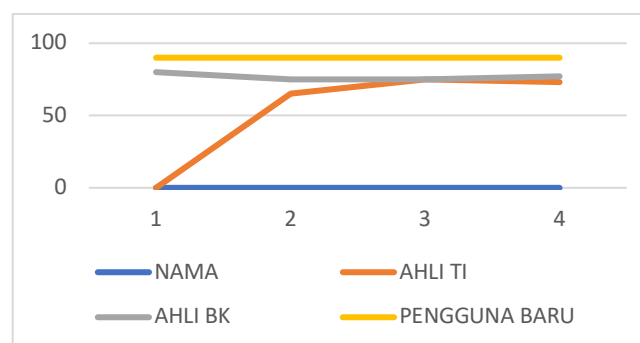
A. Hasil Validasi Ahli

Modul bimbingan dan konseling (BK) berbasis *mindfulness* divalidasi oleh ahli BK, ahli TI, dan pengguna baru (guru BK) untuk menilai kelayakan isi, kebahasaan, penyajian, dan kegrafikan. Hasil validasi menunjukkan bahwa modul memperoleh skor rata-rata persentase kelayakan sebesar 77% dari ahli BK dan 73% dari ahli TI dan 90% dari pengguna baru (guru BK). Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, skor tersebut berada pada kategori layak. Validator memberikan beberapa saran perbaikan, antara lain penyederhanaan bahasa pada beberapa bagian materi, penambahan contoh latihan refleksi diri, serta penyesuaian tata letak agar lebih menarik secara visual. Saran tersebut digunakan sebagai dasar revisi produk sebelum dilakukan uji coba lapangan.

Tabel 1. Hasil Validasi Modul oleh Ahli

Validator	Persentase (%)	Kategori
Ahli BK	77	Layak
Ahli Media	73	Layak
Guru BK (Pengguna)	90	Sangat Layak
Rata-rata	80	Layak

Berdasarkan Tabel 1, modul memperoleh nilai rata-rata sebesar 80% yang termasuk dalam kategori layak. Hasil ini menunjukkan bahwa modul telah memenuhi aspek kelayakan isi, kebahasaan, penyajian, dan kegrafikan. Saran dari validator digunakan sebagai dasar revisi produk sebelum uji coba lapangan.



Gambar 1. Uji Validasi

A. Hasil Uji Coba Lapangan Awal

Uji coba lapangan awal dilakukan kepada sekelompok siswa SMA untuk mengetahui keterbacaan, kemudahan penggunaan, dan kebermanfaatan modul. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa siswa melakukan latihan *mindfulness* dalam modul membantu mereka lebih fokus, mampu mengelola emosi, dan lebih tenang saat menghadapi tekanan akademik.

Beberapa masukan siswa terkait durasi latihan dan variasi aktivitas kemudian digunakan untuk penyempurnaan modul.



Gambar . 2 Uji Coba Lapangan Awal

B. Hasil Uji Coba Lapangan Awal

Uji coba lapangan awal dilakukan kepada siswa SMA sebanyak [isi jumlah sebenarnya] orang. Kegiatan dilakukan dalam bentuk bimbingan kelompok dengan menggunakan modul *mindfulness* yang telah dikembangkan. Pelaksanaan uji coba meliputi kegiatan pembukaan, penyampaian materi *mindfulness*, latihan praktik (seperti pernapasan sadar dan refleksi diri), serta diskusi kelompok. Setelah kegiatan, siswa diminta mengisi angket respons untuk menilai keterbacaan, kemudahan penggunaan, dan kebermanfaatan modul.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa modul bimbingan kelompok berbasis *mindfulness* yang dikembangkan memenuhi kriteria kelayakan berdasarkan penilaian ahli dan respons pengguna. Kelayakan ini menunjukkan bahwa modul telah sesuai dari aspek isi, kebahasaan, penyajian, dan kegrafikan, sehingga dapat digunakan sebagai media pendukung dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Secara konseptual, kelayakan modul ini dapat dijelaskan melalui kesesuaian antara struktur materi *mindfulness* dengan kebutuhan perkembangan remaja. Remaja membutuhkan keterampilan regulasi emosi dan kesadaran diri untuk menghadapi tekanan akademik dan sosial. Modul yang disusun secara sistematis melalui tahapan latihan *mindfulness*, seperti pernapasan sadar dan refleksi diri, memberikan ruang bagi siswa untuk mengembangkan kemampuan tersebut secara bertahap.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *mindfulness* berkaitan dengan peningkatan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis remaja (Dunning et al., 2021; Carsley et al., 2022). Dalam konteks ini, *mindfulness* bekerja melalui mekanisme peningkatan self-awareness dan self-regulation, yang merupakan komponen penting dalam resiliensi.

Selain itu, hasil respons siswa yang menunjukkan kategori sangat layak mengindikasikan bahwa modul memiliki tingkat keberterimaan yang baik. Hal ini penting karena keberhasilan suatu produk pengembangan tidak hanya ditentukan oleh validitas isi,

tetapi juga oleh kemudahan penggunaan dan kesesuaian dengan karakteristik pengguna. Hasil penelitian menunjukkan bahwa modul memiliki tingkat kelayakan yang baik. Hal ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa penggunaan media dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan efektivitas layanan (Putri & Wibowo, 2022). Dengan demikian, modul yang dikembangkan memiliki potensi untuk digunakan dalam layanan bimbingan kelompok sebagai media yang mendukung pengembangan keterampilan psikologis siswa, khususnya dalam konteks pengelolaan emosi dan adaptasi terhadap tekanan. Program *mindfulness* pada anak dan remaja secara signifikan mampu meningkatkan fungsi kognitif, regulasi emosi, serta menurunkan tingkat stres dan kecemasan (Dunning et al., 2019). Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan kesadaran penuh dapat membantu siswa mengelola tekanan psikologis yang sering muncul pada masa remaja.

Selain itu, memiliki hubungan negatif dengan depresi, kecemasan, dan stres pada remaja, dimana regulasi emosi berperan sebagai mediator utama dalam hubungan tersebut (Ma & Fang, 2019). Semakin tinggi tingkat *mindfulness* yang dimiliki individu, semakin baik kemampuan mereka dalam mengelola emosi sehingga risiko gangguan psikologis dapat berkurang. Dalam konteks pendidikan, penerapan *mindfulness* dalam kegiatan sekolah juga telah terbukti memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan siswa. Program *Mindfulness in Schools Programme* mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis serta mengurangi gejala depresi pada siswa sekolah menengah yang mengikuti program tersebut (Kuyken et al., 2013). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* dapat menjadi pendekatan preventif yang efektif dalam mendukung kesehatan mental siswa di lingkungan sekolah.

Intervensi *mindfulness* berbasis sekolah mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis, perhatian, serta perilaku prososial siswa. Bahwa program *mindfulness* di sekolah memberikan dampak positif terhadap fungsi kognitif, regulasi emosi, serta performa akademik siswa (Zenner et al., 2014). Dengan demikian, latihan *mindfulness* tidak hanya berdampak pada aspek psikologis tetapi juga dapat mendukung proses pembelajaran di sekolah. Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa program *mindfulness* yang diterapkan dalam setting sekolah mampu meningkatkan resiliensi serta kesejahteraan emosional siswa melalui latihan kesadaran terhadap pengalaman saat ini tanpa memberikan penilaian negatif terhadap pikiran atau emosi yang muncul (Carsley et al., 2019). Melalui latihan seperti pernapasan sadar, refleksi diri, dan observasi pikiran, siswa dilatih untuk lebih memahami pengalaman internal mereka sehingga mampu merespons situasi yang menekan secara lebih adaptif.

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa integrasi latihan *mindfulness* dalam layanan bimbingan kelompok merupakan pendekatan yang potensial untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan resiliensi siswa. Latihan *mindfulness* membantu siswa mengembangkan kesadaran diri (*self-awareness*) serta kemampuan pengendalian diri (*self-regulation*) yang penting dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial pada masa remaja. Selain itu, penggunaan model *Research and Development* (R&D) dalam penelitian ini memungkinkan produk yang dikembangkan melalui proses revisi yang sistematis berdasarkan masukan dari ahli dan pengguna. Dengan demikian, modul bimbingan kelompok berbasis *mindfulness* yang dihasilkan tidak hanya memiliki dasar teoritis

yang kuat, tetapi juga memiliki tingkat keberterimaan yang baik dalam implementasi layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah responden pada tahap uji coba masih terbatas sehingga hasil yang diperoleh belum dapat digeneralisasikan secara luas. Kedua, penelitian ini hanya berfokus pada pengembangan dan uji kelayakan modul, sehingga belum menguji efektivitas modul dalam meningkatkan resiliensi siswa secara eksperimental. Ketiga, pengukuran yang digunakan masih berbasis pada persepsi responden melalui angket, sehingga berpotensi mengandung bias subjektif. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji efektivitas modul menggunakan desain eksperimen dengan jumlah sampel yang lebih besar serta menggunakan instrumen pengukuran yang lebih beragam.

KESIMPULAN

Penelitian ini menghasilkan modul bimbingan kelompok berbasis *mindfulness* untuk siswa SMA yang telah melalui tahapan pengembangan model *Borg and Gall*. Hasil validasi menunjukkan bahwa modul memenuhi kriteria kelayakan dari aspek isi, kebahasaan, penyajian, dan kegrafikan dengan kategori layak hingga sangat layak. Respons siswa pada uji coba lapangan awal menunjukkan bahwa modul dapat digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Hal ini mengindikasikan bahwa modul memiliki tingkat keterbacaan, kemudahan penggunaan, dan kebermanfaatan yang baik. Dengan demikian, modul yang dikembangkan layak digunakan dan berpotensi sebagai media layanan bimbingan dan konseling berbasis *mindfulness* di sekolah. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji efektivitas modul dengan desain eksperimen.

REFERENSI

- Barseli, M., & Ildil, I. (2020). Intervensi *mindfulness* dalam konseling sekolah untuk mengelola stres siswa SMA. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(3), 200--210. <https://doi.org/10.29210/198>
- Carsley, D., Khoury, B., & Heath, N. (2019). Effectiveness of *mindfulness* interventions for mental health in schools: A comprehensive meta-analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 345--357.
- Carsley, D., Khoury, B., Heath, N. L., & Camirand, R. (2022). *Mindfulness and yoga inschools: A systematic review of effects on mental health and well-being*. *Journal of School Health*, 92(5), 456--467. <https://doi.org/10.1111/josh.13180>
- Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalgleish, T. (2021). *The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in school-aged children and adolescents: A meta-analysis*. *Mindfulness*, 12(3), 505--521. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01545-8>

- Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., et al. (2019). *Research review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents. Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(3), 244–258.
- Firdaus, A. M., Sawitri, D. R., & Dwidiyanti, M. (2023). Terapi *mindfulness* terhadap kesehatan mental remaja. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 742-751.
- Fuad Nashori, M. M. (2020). Psikologi resiliensi. Yogyakarta: Kampus Terpadu UII
- Han, K., Lee, J., Kim, S., & Park, H. (2023). *Effects of mindfulness-based interventions on resilience in adolescents: A systematic review and meta-analysis. Journal of Child and Family Studies*, 32(4), 1023--1037. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02507-4>
- Irawan, A., Sari, N. P., & Pratama, R. (2024). Layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan resiliensi siswa korban *bullying*: Sebuah kajian sistematis. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 10(1), 78--92. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v10i1.14931>
- Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O. C., et al. (2013). *Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: Non-randomised controlled feasibility study. The British Journal of Psychiatry*, 203(2), 126–131.
- Ma, Y., & Fang, S. (2019). *Adolescents' mindfulness and psychological distress: The mediating role of emotion regulation. Frontiers in Psychology*, 10, 1358.
- Mahendra, M. I. R., & Hariyati, N. (2024). PENGARUH SUPERVISI AKADEMIK TERHADAP RESILIENSI GURU DALAM IMPLEMENTASI KURIKULUM DI SDN KECAMATAN WONOKROMO SURABAYA. *Inspirasi Manajemen Pendidikan*, 12(3), 527-536.
- Maynard, B. R., Kremer, K. P., Polanin, J. R., Vaughn, M. G., & Sarteschi, C. M. (2020). *Mindfulness-based interventions for improving cognition, academic achievement, drug abuse and resilience in adolescents: A meta-analysis. Campbell Systematic Reviews*, 16(3), Article e1106. <https://doi.org/10.1002/cl2.1106>
- Nugroho, A., & Susanti, R. (2021). Efektivitas pelatihan *mindfulness* dalam meningkatkan resiliensi siswa SMA pasca-pandemi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 3(1), 45--56. <https://ojs.unm.ac.id/jtm/article/download/50320/26870>
- Oktaningrum, A., & Santhoso, F. H. (2018). Efikasi diri akademik dan resiliensi pada siswa SMA berasrama di Magelang. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 127-134.
- Pratiwi, A. I., Wahyuni, T., & Santoso, B. (2023). Pengembangan media bimbingan konseling berbasis *mindfulness* untuk siswa SMA. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 89-102. <https://jurnal.iicet.org/index.php/jedu/article/view/2873>
- Putri, A. R., & Wibowo, M. E. (2022). Pengembangan media bimbingan kelompok untuk meningkatkan keterampilan sosial siswa. *Biblio Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 123–130.
- Rahmadhanty, A., Sari, R. P., & Hidayat, M. (2024). Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk mengembangkan resiliensi akademik siswa madrasah tsanawiyah. *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application, and Development*, 5(1), 45--60. <https://lib.unm.ac.id/layanan/karya-ilmiah/pengembangan-modul-bimbingan-resiliensi-akademik-bagi-siswa-mts-ddi-kanang>
- Sapthiang, S., Van Gordon, W., & Shonin, E. (2023). *A randomized controlled trial of mindfulness-based intervention for adolescents with high emotional reactivity. Mindfulness*, 14(2), 345--358. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02045-5>



- Sari, D. P., & Nugroho, A. (2023). Efektivitas layanan bimbingan kelompok berbasis media dalam meningkatkan keterlibatan siswa. *Biblio Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 45–53.
- Sari, W. F., & Munawaroh, E. (2022). Pengaruh mindfulness terhadap resiliensi pada siswa remaja SMP. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(2), 123--135. https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk/article/view/1210
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-59.
- Warif, M. (2019). Strategi Guru Kelas dalam Menghadapi Peserta Didik yang Malas Belajar. *Tarbawi*, 4(01), 38-55.
- Wiryanto. (2004). Pengantar IlmuKomunikasi, Jakarta: Grasindo.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). *Mindfulness-based interventions in schools: A systematic review and meta-analysis*. *Frontiers in Psychology*, 5, 603.