



## PENTINGNYA *MINDFULLNES* DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN MENTAL SISWA SMK GELORA JAYA NUSANTARA

Huwaina Af'idah<sup>1\*</sup>, Nurul Syahputri Siregar<sup>2</sup>, Salwa Salsabila Siregar<sup>3</sup>, Maulida Neza Hayati Sitompul<sup>4</sup>, Wirdatul Jannah<sup>5</sup>, Dea Sunjaya<sup>6</sup>

<sup>1\*</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Columbia Asia Medan Sumatera Utara

<sup>2\*</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara



**\*Corresponding author**

Email : Huwaina Af'idah  
HP: +62 821-6397-7347

**Kata Kunci:**

Mindfullnes;  
Kesejahteraan Mental;  
Siswa SMK;  
Gelora Jaya Nusantara

**Keywords:**

Mindfullnes;  
Mental Well-being;  
SMK Students;  
Gelora Jaya Nusantara;

### ABSTRAK

Artikel ini membahas urgensi penerapan mindfulness untuk meningkatkan kesejahteraan mental siswa di SMK Gelora Jaya Nusantara. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dampak praktik mindfulness terhadap kesejahteraan mental siswa, menganalisis metode implementasi mindfulness di lingkungan pendidikan SMK, dan mendokumentasikan hasil dari penerapan mindfulness pada kesejahteraan mental siswa. Metode penelitian yang digunakan meliputi survei, wawancara, dan observasi terhadap siswa SMK Gelora Jaya Nusantara yang terlibat dalam program mindfulness. Data dianalisis menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif untuk memahami efek positif mindfulness terhadap kesejahteraan mental siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan mindfulness secara terstruktur di lingkungan pendidikan SMK dapat membantu siswa mengatasi stres, meningkatkan fokus belajar, mengelola emosi, dan memperkuat kesejahteraan mental secara keseluruhan. Penemuan ini memberikan panduan yang kuat untuk mendorong integrasi praktik mindfulness dalam kurikulum pendidikan SMK, membantu meningkatkan kualitas hidup siswa, dan mempersiapkan mereka untuk menghadapi tuntutan kehidupan yang semakin kompleks. Top of Form.

### ABSTRACT

*This article discusses the urgency of implementing mindfulness to improve the mental well-being of students at SMK Gelora Jaya Nusantara. The research aims to identify the impact of mindfulness practices on students' mental well-being, analyze the methods of implementing mindfulness in the SMK educational environment, and document the results of applying mindfulness to students' mental well-being. The research*



*methodology involved surveys, interviews, and observations of students at SMK Gelora Jaya Nusantara who participated in the mindfulness program. Data was analyzed using a qualitative and quantitative approach to understand the positive effects of mindfulness on students' mental well-being. The results indicate that structured mindfulness practices in the SMK educational setting can assist students in managing stress, improving learning focus, handling emotions, and enhancing overall mental well-being. These findings provide a strong guide to advocate for the integration of mindfulness practices into the SMK educational curriculum, helping to enhance the quality of students' lives and prepare them to navigate the complexities of life.*

## PENDAHULUAN

Kesejahteraan mental siswa merupakan aspek krusial dalam dunia pendidikan, khususnya di tingkat menengah seperti Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Era modern ini membawa tantangan baru yang signifikan bagi siswa, seperti tekanan akademik, tuntutan karier, dan kompleksitas kehidupan sosial. Di SMK Gelora Jaya Nusantara, lingkungan belajar yang dinamis dan persaingan yang ketat dapat berdampak pada kesejahteraan mental siswa.

Masalah yang dihadapi siswa SMK Gelora Jaya Nusantara adalah adanya tingkat stres dan tekanan yang tinggi akibat tuntutan akademik dan persiapan menuju dunia kerja. Kondisi ini dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mereka, memengaruhi performa akademik, dan menghambat pertumbuhan pribadi. Oleh karena itu, penelitian ini akan mengkaji efektivitas penerapan mindfulness dalam membantu siswa mengatasi stres, meningkatkan kesejahteraan mental, dan mempersiapkan mereka menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih baik. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi metode implementasi mindfulness yang dapat diadopsi di lingkungan pendidikan SMK.

Pendidikan merupakan pilar penting dalam membentuk generasi muda untuk menghadapi kompleksitas dunia modern. Di era di mana informasi tersebar luas dan persaingan semakin ketat, tantangan yang dihadapi siswa SMK Gelora Jaya Nusantara bukan hanya sebatas di dalam kelas. Tekanan akademik, ekspektasi, dan tuntutan persiapan karier menjadi beban tambahan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mereka.

Dalam konteks ini, mindfulness muncul sebagai solusi yang menjanjikan untuk membantu siswa mengatasi beban mental mereka. Mindfulness adalah suatu pendekatan yang berfokus pada kesadaran diri, di mana individu diajak untuk mengakui dan menerima pengalaman mereka saat ini dengan penuh kesadaran. Praktik mindfulness dapat membantu siswa meningkatkan konsentrasi, mengelola stres, dan memperkuat kesejahteraan mental mereka.

Melalui penelitian ini, kami akan menjelajahi keefektifan penerapan mindfulness di lingkungan pendidikan SMK Gelora Jaya Nusantara. Tujuan utama adalah memahami dampak positif yang dapat dihasilkan melalui praktik mindfulness terstruktur, serta bagaimana hal ini dapat membantu siswa mengelola stres dan meningkatkan kualitas mental mereka. Selain itu, penelitian ini akan membahas metode implementasi mindfulness yang dapat diadopsi di sekolah-sekolah

menengah kejuruan, menciptakan lingkungan belajar yang kondusif bagi kesejahteraan mental siswa. Dengan memahami dan menerapkan konsep mindfulness, diharapkan siswa SMK Gelora Jaya Nusantara dapat membawa kesejahteraan mental yang lebih baik dalam perjalanan pendidikan mereka dan menuju masa depan yang lebih cerah.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kombinasi antara metode survei, wawancara, dan observasi. Pertama, survei dilakukan untuk mengumpulkan data kuantitatif terkait dengan kesejahteraan mental siswa sebelum dan sesudah penerapan mindfulness. Survei tersebut mencakup kuesioner terstruktur yang dirancang khusus untuk mengukur tingkat stres, konsentrasi belajar, dan pengelolaan emosi siswa.

Selanjutnya, wawancara mendalam dilakukan dengan sejumlah siswa yang terlibat dalam program mindfulness. Wawancara ini membahas pengalaman dan persepsi siswa terhadap efek praktik mindfulness terhadap kesejahteraan mental mereka. Informasi yang diperoleh dari wawancara digunakan untuk memahami secara lebih mendalam peran mindfulness dalam meningkatkan kesejahteraan mental siswa.

Selain itu, observasi dilakukan dalam konteks kelas, di mana penyelenggaraan program mindfulness berlangsung. Observasi mencakup pengamatan langsung terhadap partisipasi dan reaksi siswa selama sesi mindfulness. Data dari observasi ini memberikan wawasan tentang efektivitas pelaksanaan praktik mindfulness di lingkungan pendidikan SMK.

Setelah pengumpulan data, analisis dilakukan dengan mengintegrasikan data kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif dianalisis menggunakan metode statistik yang sesuai, seperti analisis deskriptif dan perbandingan pre-post. Sementara itu, data kualitatif dianalisis melalui pendekatan tematik untuk mengidentifikasi pola dan tema yang muncul dari wawancara dan observasi. Dengan menerapkan pendekatan yang komprehensif ini, penelitian bertujuan untuk menyelidiki dampak praktik mindfulness pada kesejahteraan mental siswa, serta memahami secara mendalam pengalaman siswa dalam menjalani program mindfulness di lingkungan pendidikan SMK Gelora Jaya Nusantara.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan mindfulness memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan mental siswa di SMK Gelora Jaya Nusantara. Praktik mindfulness membantu siswa mengembangkan kemampuan untuk fokus pada pengalaman saat ini dengan penuh kesadaran tanpa menghakimi atau melekat pada stres masa lalu atau kecemasan akan masa depan. Dalam penelitian ini, kami menemukan bahwa siswa yang terlibat dalam program mindfulness melaporkan tingkat stres yang lebih rendah, peningkatan konsentrasi, dan peningkatan kemampuan mengelola emosi mereka. Dengan mengasah kesadaran diri melalui latihan pernapasan dan meditasi, siswa dapat merespons stres dengan lebih tenang dan terfokus. Hal ini penting dalam membantu mereka menjalani tugas-tugas akademik dan persiapan menuju dunia kerja dengan lebih baik.

Penerapan mindfulness di lingkungan pendidikan SMK juga memberikan ruang bagi siswa untuk meningkatkan keterampilan interpersonal mereka. Kemampuan untuk memahami dan mengelola emosi secara sehat membantu membangun hubungan yang lebih baik dengan teman sekelas dan guru. Dengan kesejahteraan mental yang ditingkatkan, siswa lebih mampu beradaptasi dengan tekanan lingkungan belajar yang kompetitif.

Pembahasan hasil ini menggarisbawahi perlunya integrasi program mindfulness dalam kurikulum SMK. Memperkenalkan teknik mindfulness di lingkungan pendidikan dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi siswa, membekali mereka dengan keterampilan yang tidak hanya mendukung akademik, tetapi juga membentuk karakter dan kesejahteraan mental. Oleh karena itu, upaya kolaboratif antara sekolah, guru, dan ahli psikologi sangat diperlukan untuk mendorong dan mendukung implementasi mindfulness di SMK Gelora Jaya Nusantara. Dengan demikian, dapat dihasilkan generasi muda yang lebih seimbang, produktif, dan siap menghadapi tantangan kehidupan.

### **Peningkatan Kesejahteraan Mental Melalui Mindfulness**

Implementasi mindfulness dalam lingkungan pendidikan SMK Gelora Jaya Nusantara telah membuktikan adanya peningkatan signifikan pada kesejahteraan mental siswa. Praktik mindfulness memungkinkan siswa untuk mengembangkan kesadaran diri yang lebih baik terhadap pikiran, emosi, dan pengalaman mereka, sehingga membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan yang mereka hadapi sehari-hari. Siswa yang terlibat dalam program mindfulness melaporkan peningkatan keseimbangan emosional, perasaan lebih tenang, dan persepsi yang lebih positif terhadap kehidupan mereka.

Praktik mindfulness mendorong siswa untuk hadir sepenuhnya dalam momen saat ini, mengenali dan menerima pengalaman mereka tanpa penilaian atau reaksi impulsif. Ini membantu mengembangkan kapasitas untuk merespons stres dengan lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Dalam konteks pendidikan SMK, di mana siswa sering dihadapkan pada tekanan akademik dan persiapan karier, kemampuan untuk mengatasi stres dan mengelola emosi menjadi keterampilan yang sangat berharga.

Penerapan mindfulness dapat memberikan siswa alat untuk menghadapi tantangan ini dengan lebih baik. Misalnya, melalui teknik pernapasan yang terfokus, siswa belajar untuk menenangkan pikiran dan mengatasi kegelisahan yang mungkin muncul selama ujian atau presentasi. Latihan meditasi juga membantu mereka menciptakan ruang mental yang lebih jernih untuk memproses informasi dan mengambil keputusan dengan bijak.

Selain itu, mindfulness dapat membimbing siswa dalam mengatasi masalah interpersonal dan mengembangkan empati terhadap orang lain. Hal ini membentuk keterampilan sosial yang lebih baik, membangun hubungan yang lebih positif dengan teman sekelas dan guru, dan meningkatkan atmosfer belajar secara keseluruhan.

Mindfulness, sebagai praktik mental yang fokus pada kesadaran diri dan kehadiran saat ini, membuka pintu bagi peningkatan kesejahteraan mental siswa di SMK Gelora Jaya Nusantara. Ini mencakup pemahaman dan penanganan emosi, konsentrasi, manajemen stres, dan keterampilan interpersonal.

Pertama, mindfulness membantu siswa untuk mengenali dan memahami emosi mereka dengan lebih baik. Siswa diajak untuk secara sadar mengamati dan menerima emosi yang muncul tanpa penilaian. Ini memungkinkan siswa untuk

mengatasi emosi negatif seperti kecemasan dan stres, yang jika dibiarkan tidak terkendali dapat memengaruhi kesejahteraan mental.

Kedua, praktik mindfulness meningkatkan konsentrasi dan fokus siswa. Dengan latihan pernapasan dan meditasi yang terfokus, siswa dapat memusatkan perhatian mereka pada tugas dan belajar dengan lebih baik. Konsentrasi yang ditingkatkan membawa manfaat akademik dan membentuk pola belajar yang lebih efektif.

Selanjutnya, mindfulness membimbing siswa dalam manajemen stres. Dalam lingkungan pendidikan yang seringkali menuntut, siswa dapat menggunakan teknik pernapasan dan meditasi untuk meredakan stres. Ini membantu mereka dalam menghadapi tekanan akademik dan mengembangkan ketangguhan mental, yang penting untuk kesejahteraan mental jangka panjang.

Terakhir, mindfulness memperkuat keterampilan interpersonal siswa. Dengan meningkatkan kesadaran diri, siswa menjadi lebih peka terhadap emosi dan kebutuhan orang lain. Hal ini menghasilkan hubungan sosial yang lebih baik, menciptakan lingkungan yang lebih positif di sekolah, dan membantu siswa mengembangkan keterampilan komunikasi dan empati yang penting dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, praktik mindfulness membawa manfaat yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan mental siswa SMK Gelora Jaya Nusantara. Ini adalah alat yang kuat untuk mengelola emosi, meningkatkan konsentrasi, mengatasi stres, dan membentuk hubungan interpersonal yang lebih baik. Integrasi mindfulness di lingkungan pendidikan menjadi langkah penting dalam mempersiapkan siswa untuk menghadapi tantangan kehidupan dengan keseimbangan dan ketangguhan mental.

### ***Peningkatan Konsentrasi dan Fokus Belajar***

Praktik mindfulness di lingkungan pendidikan SMK Gelora Jaya Nusantara telah membuktikan peningkatan yang signifikan dalam konsentrasi dan fokus belajar siswa. Melalui latihan mindfulness, siswa belajar untuk memusatkan perhatian mereka pada tugas yang sedang dihadapi, meningkatkan kemampuan mereka untuk memilah informasi dengan lebih efektif, dan menanggapi lingkungan belajar dengan lebih terarah. Siswa yang terlibat dalam program mindfulness melaporkan bahwa mereka mampu mempertahankan fokus lebih lama dan mengalami peningkatan dalam memahami materi ajar.

Latihan mindfulness, seperti meditasi dan pernapasan terfokus, membantu mengembangkan kemampuan siswa untuk mengatasi gangguan dan mendorong konsentrasi yang lebih mendalam pada tugas yang sedang dijalani. Dalam konteks pendidikan, konsentrasi yang baik sangat penting untuk pencapaian akademik yang sukses. Siswa yang dapat memusatkan perhatian mereka dengan lebih baik akan memiliki kemampuan untuk mengikuti pelajaran dengan lebih baik, memahami informasi dengan lebih mendalam, dan mengingat materi ajar dengan lebih baik. Selain itu, praktik mindfulness memungkinkan siswa untuk merespons stres dan tekanan belajar dengan lebih terkendali. Dengan memiliki kemampuan untuk fokus pada momen saat ini, siswa dapat meminimalkan gangguan internal yang dapat mengganggu pembelajaran mereka. Ini berdampak positif pada efisiensi belajar mereka, memungkinkan mereka untuk menyelesaikan tugas dengan lebih baik dan dalam waktu yang lebih singkat.

Dalam jangka panjang, peningkatan konsentrasi dan fokus belajar ini membawa manfaat besar, mempersiapkan siswa untuk sukses di dunia akademik

dan profesional. Kemampuan untuk fokus dan memilah informasi dengan lebih baik akan membentuk kebiasaan belajar yang efektif, memaksimalkan potensi belajar siswa, dan membantu mereka mencapai tujuan pendidikan mereka dengan lebih baik.

Kemampuan konsentrasi dan fokus belajar adalah elemen kunci dalam pencapaian akademik yang sukses dan pertumbuhan pribadi siswa di SMK Gelora Jaya Nusantara. Praktik mindfulness telah membuktikan diri sebagai alat yang efektif dalam meningkatkan konsentrasi dan fokus belajar siswa.

Melalui latihan pernapasan yang terfokus dan meditasi, siswa belajar untuk memusatkan perhatian mereka pada tugas belajar yang sedang dihadapi. Mindfulness membantu mereka mengatasi gangguan yang seringkali menghambat pembelajaran, seperti perasaan cemas, khawatir akan masa depan, atau tekanan akademik yang tinggi. Praktik ini mengajarkan siswa untuk mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman belajar mereka dan mengurangi daya tarik gangguan.

Dengan praktik mindfulness, siswa juga dapat menciptakan kondisi mental yang lebih jernih dan rileks. Hal ini membantu dalam memahami materi ajar dengan lebih baik, meningkatkan pemahaman konsep, dan meningkatkan kinerja akademik. Siswa yang mampu memusatkan perhatian mereka dengan lebih baik memiliki kemampuan untuk mengikuti pelajaran dengan lebih baik, menyelesaikan tugas dengan lebih efisien, dan mengingat informasi dengan lebih baik.

Efek jangka panjang dari peningkatan konsentrasi dan fokus belajar ini juga signifikan. Siswa yang mengembangkan kebiasaan belajar yang efektif selama masa sekolah dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan profesional mereka di masa depan, membantu mereka dalam mencapai kesuksesan karier.

Dalam konteks pendidikan SMK, di mana persiapan untuk dunia kerja menjadi fokus utama, keterampilan konsentrasi dan fokus belajar yang ditingkatkan melalui mindfulness sangat berharga. Ini membekali siswa dengan kemampuan untuk memahami materi teknis yang kompleks dan menjadi profesional yang produktif dan berfokus di tempat kerja.

### ***Manajemen Emosi yang Lebih Baik***

Penerapan mindfulness di SMK Gelora Jaya Nusantara membawa hasil positif dalam hal manajemen emosi yang lebih baik pada siswa. Melalui praktik mindfulness, siswa memperoleh kemampuan untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Mereka menjadi lebih sadar akan respon emosional mereka terhadap situasi tertentu dan mampu meresponsnya dengan tenang dan bijaksana.

Mindfulness memungkinkan siswa untuk mengembangkan kepekaan terhadap pengalaman emosional mereka tanpa menilai atau menekan emosi tersebut. Ini memberikan kesempatan untuk membentuk hubungan yang lebih baik dengan emosi mereka, sehingga mereka dapat mengatasi stres dan tekanan dengan lebih efektif. Dalam konteks pendidikan, ini penting karena siswa sering dihadapkan pada tantangan akademik yang dapat memicu berbagai emosi seperti kecemasan, frustrasi, dan rasa tidak percaya diri.

Dengan kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi mereka, siswa dapat mengembangkan keterampilan manajemen emosi yang lebih baik. Mereka belajar untuk mengendalikan reaksi emosional impulsif dan merespons dengan cara yang lebih baik dan lebih seimbang. Hal ini membawa manfaat jangka

panjang, membentuk kematangan emosional yang diperlukan untuk berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari, hubungan interpersonal, dan karier di masa depan.

Selain itu, kemampuan untuk mengelola emosi juga membawa dampak positif pada lingkungan belajar. Siswa yang memiliki manajemen emosi yang baik dapat menciptakan atmosfer yang lebih positif, membimbing rekan-rekannya dalam mengatasi konflik, dan berkontribusi pada hubungan sosial yang lebih harmonis di sekolah. Oleh karena itu, integrasi mindfulness sebagai alat untuk meningkatkan manajemen emosi menjadi langkah penting dalam mempersiapkan siswa untuk menghadapi tuntutan kehidupan yang kompleks.

Manajemen emosi yang lebih baik adalah salah satu hasil positif yang dapat dicapai melalui penerapan mindfulness di SMK Gelora Jaya Nusantara. Mindfulness membantu siswa memahami, mengenali, dan mengelola emosi mereka dengan lebih efektif, yang pada gilirannya berkontribusi pada kesejahteraan mental mereka.

Praktik mindfulness mengajarkan siswa untuk menghadapi emosi tanpa penilaian dan reaksi impulsif. Mereka belajar untuk mengenali emosi yang muncul tanpa harus larut dalamnya atau membiarkannya mengendalikan tindakan dan pikiran mereka. Ini membentuk sikap mental yang lebih seimbang dan bijaksana terhadap emosi, membantu mengatasi stres dan kecemasan sehari-hari. Selain itu, dengan mempraktikkan mindfulness, siswa dapat mengendalikan respon emosional mereka dalam situasi yang menekan. Latihan pernapasan dan meditasi mindfulness membawa ketenangan pikiran, memungkinkan siswa untuk merespons stres dengan tenang dan terfokus. Hal ini membentuk kebiasaan positif dalam mengelola tekanan, yang akan menguntungkan mereka dalam kehidupan sehari-hari dan dalam mengatasi tantangan-tantangan masa depan.

Praktik mindfulness juga membawa manfaat dalam konteks hubungan antarindividu. Siswa yang mampu mengelola emosi dengan baik cenderung berinteraksi dengan orang lain secara lebih baik. Mereka belajar untuk mendengarkan dengan empati, memahami perspektif orang lain, dan menanggapi situasi dengan bijak. Ini membentuk keterampilan komunikasi yang lebih baik, yang merupakan aspek kritis dari manajemen emosi yang sukses.

Dengan mengintegrasikan mindfulness dalam pendidikan SMK, siswa memiliki kesempatan untuk mengembangkan keterampilan manajemen emosi yang akan membimbing mereka menuju kesejahteraan mental yang lebih baik. Mampu mengenali dan mengelola emosi secara sehat adalah keterampilan penting yang akan membawa dampak positif dalam hidup siswa, baik dalam konteks pendidikan, hubungan sosial, maupun persiapan untuk karier di masa depan.

### ***Pembentukan Keterampilan Interpersonal yang Positif***

Penerapan mindfulness di SMK Gelora Jaya Nusantara telah membawa hasil positif dalam membentuk keterampilan interpersonal yang lebih positif pada siswa. Dengan melalui praktik mindfulness, siswa mengembangkan kemampuan untuk meningkatkan hubungan interpersonal dengan lebih baik, memahami perspektif orang lain, dan meningkatkan kemampuan berkomunikasi dengan efektif. Hasilnya, siswa yang terlibat dalam program ini melaporkan perbaikan dalam interaksi sosial dan kualitas hubungan mereka dengan rekan sekelas dan guru.

Mindfulness membawa kesadaran yang lebih besar terhadap diri sendiri dan orang lain. Ini memungkinkan siswa untuk menjadi lebih peka terhadap emosi, kebutuhan, dan pengalaman orang di sekitar mereka. Dengan memahami dan

menerima perbedaan, siswa belajar untuk membina hubungan yang lebih positif dan inklusif.

Selain itu, praktik mindfulness dapat membimbing siswa untuk mengelola konflik dengan lebih baik. Mereka belajar untuk merespons konflik dengan tenang dan terbuka, menghindari reaksi impulsif yang dapat memperburuk situasi. Hal ini penting dalam lingkungan belajar, di mana konflik antar siswa dapat terjadi dan mempengaruhi iklim sosial di sekolah.

Pembentukan keterampilan interpersonal yang positif juga membawa manfaat pada tingkat yang lebih luas. Siswa yang mempraktikkan mindfulness menjadi perantara damai dalam lingkungan belajar, membantu menciptakan atmosfer yang mendukung dan inklusif. Kemampuan untuk mendengarkan dengan empati dan berbicara dengan bijaksana membentuk fondasi hubungan yang sehat dan mempromosikan kolaborasi yang konstruktif.

Penerapan mindfulness di lingkungan pendidikan SMK Gelora Jaya Nusantara membawa manfaat nyata dalam membentuk keterampilan interpersonal yang positif pada siswa. Keterampilan interpersonal yang baik memegang peranan kunci dalam keberhasilan pribadi dan profesional seseorang, dan praktik mindfulness membuka pintu bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan ini dengan lebih baik.

Pertama, melalui mindfulness, siswa memahami pentingnya mendengarkan dengan penuh perhatian saat berinteraksi dengan orang lain. Mereka belajar untuk memberikan perhatian yang tulus dan fokus kepada mitra bicara, meningkatkan komunikasi, dan memperkuat hubungan interpersonal. Dalam hubungan sosial, keterampilan ini sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang menghargai dan menghormati orang lain.

Kedua, praktik mindfulness membantu siswa untuk lebih memahami dan mengelola emosi mereka, dan pada gilirannya, membantu mereka memahami emosi orang lain. Kemampuan untuk berempati dan memahami perspektif orang lain adalah aspek penting dari keterampilan interpersonal. Dengan memiliki pemahaman yang lebih baik terhadap emosi, siswa dapat merespons orang lain dengan lebih baik dan menciptakan hubungan yang lebih positif dan membangun. Selain itu, melalui praktik mindfulness, siswa belajar untuk lebih sabar dan toleran terhadap perbedaan pendapat dan sudut pandang orang lain. Ini membentuk keterampilan konflik yang positif, memungkinkan mereka untuk menyelesaikan perselisihan dengan cara yang mempromosikan keharmonisan dan pemahaman bersama.

Praktik mindfulness juga mendorong keterlibatan yang lebih mendalam dalam interaksi sosial. Siswa terbimbing untuk lebih berpartisipasi dalam kehidupan sosial dan mengambil peran yang aktif dalam membentuk komunitas yang inklusif dan peduli.

Secara keseluruhan, keterampilan interpersonal yang positif adalah kunci dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan sosial yang akan membimbing mereka menuju sukses dalam kehidupan pribadi dan profesional. Integrasi mindfulness dapat memberikan landasan yang kuat dalam membentuk generasi yang mampu membangun hubungan yang positif dan memahami pentingnya kerjasama dalam mencapai tujuan bersama.



## KESIMPULAN

Artikel ini mendalami pentingnya penerapan mindfulness dalam meningkatkan kesejahteraan mental siswa di SMK Gelora Jaya Nusantara. Dalam lingkungan pendidikan yang sering kali penuh dengan tekanan akademik dan persiapan menuju dunia kerja, praktik mindfulness membawa hasil positif yang signifikan. Melalui penelitian ini, empat aspek utama telah diungkap yang menyoroti manfaat praktik mindfulness bagi siswa SMK:

Pertama, praktik mindfulness membantu dalam meningkatkan kesejahteraan mental siswa dengan memungkinkan mereka mengelola stres, kekhawatiran, dan kecemasan dengan lebih baik. Kemampuan untuk menghadirkan diri secara penuh pada saat ini memungkinkan siswa untuk menanggapi tekanan dengan tenang dan terfokus.

Kedua, mindfulness membawa peningkatan konsentrasi dan fokus belajar siswa. Praktik ini membimbing siswa untuk memusatkan perhatian pada tugas saat ini, meningkatkan efisiensi belajar, dan membantu mereka mengatasi gangguan yang dapat menghambat pembelajaran.

Ketiga, penerapan mindfulness membentuk keterampilan manajemen emosi yang lebih baik. Siswa belajar untuk mengenali dan mengelola emosi mereka dengan bijaksana, membawa dampak positif pada keseimbangan emosional dan tanggapan yang sehat terhadap tantangan kehidupan sehari-hari.

Terakhir, mindfulness mempengaruhi pembentukan keterampilan interpersonal yang positif. Siswa mengembangkan empati, pemahaman, dan kemampuan berkomunikasi dengan lebih baik, membimbing mereka menuju hubungan yang lebih positif dan inklusif di lingkungan belajar.

Integrasi praktik mindfulness dalam lingkungan pendidikan SMK Gelora Jaya Nusantara menawarkan pendekatan holistik untuk membekali siswa dengan keterampilan mental dan emosional yang diperlukan untuk mengatasi tuntutan kehidupan modern. Dengan demikian, memadukan mindfulness ke dalam kurikulum sekolah dapat membantu menciptakan siswa yang lebih seimbang secara emosional, produktif, dan siap menghadapi masa depan dengan penuh keyakinan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fourianalistyawati, E. (2017). Kesejahteraan spiritual dan mindfulness pada majelis sahabat shalawat. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 3(2), 79-85.
- Fourianalistyawati, E., Listiyandini, R. A., & Fitriana, T. S. (2016, July). Hubungan mindfulness dan kualitas hidup orang dewasa. In *Prosiding Forum Ilmiah Psikologi Indonesian (FIPI)* (Vol. 1, pp. 1-12).
- Hanafi, N. R. (2023). *Hubungan Mindfulness Dan Psychological Capital Dengan Organizational Citizenship Behavior Pada Karyawan Pramuniaga Di Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Hidayati, N. (2020). MENGELOLA STRES PENGASUHAN MELALUI PENDEKATAN MINDFULNESS. In *PROSIDING SEMINAR NASIONAL* (p. 68).
- Kirana, T., & Saputri, A. (2023). Penerapan Mindfulness Training untuk Meningkatkan Psychological Well-Being pada Kelompok Aktivis di Surabaya. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 22(1).
- Lesmana, T. (2017). Hubungan antara mindfulness dan pembelian impulsif pada remaja perempuan yang melakukan shopping online. *Psibernetika*, 10(2).
- Mukti, D., & Wimbarti, S. (2020). Pengaruh Mindfulness Meditation Training terhadap Atensi Selektif pada Siswa SMP. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 30-46.
- Riyanty, I. N., & Nurendra, A. M. (2021). Mindfulness dan tawakal untuk mengurangi depresi akibat keputusan hubungan kerja pada karyawan di era pandemi covid-19. *Cognicia*, 9(1), 40-44.
- RUSDI, Z. M. (2022). *Pengaruh Mindfulness pada Komitmen dengan Respectful Engagement dan Kohesi Tim sebagai Pemoderasi: Analisis Lintas Level dan Multilevel* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Saputro, U. G., Susilo, H., & Ekawati, R. (2023). Analisis Penerapan Mindfulness dalam Pembelajaran Siswa Sekolah Dasar. *JIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(2), 1214-1219.
- Sudarsono, A. S., & Suharsono, Y. (2016). Hubungan persepsi terhadap kesehatan dengan kesadaran (mindfulness) menyeter sampah anggota klinik asuransi sampah di indonesia medika. *Jurnal Ilmiah*