

PENGEMBANGAN SELF HELP BOOK MINDFULNESS UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK PADA SISWA DI KELAS XI MAN 2 LEBAK

Maula Zulfiana Azhar¹, Evi Afiati², Rochani³

¹Bimbingan dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa)

1ulaazhar@gmail.com, 2eviafiati@untirta.ac.id,

3rochani1996@untirta.ac.id

ABSTRACT

This study aims to develop a self-help book media on how to reduce academic stress with mindfulness in class XI students of Man 2 Lebak. The research method used is Research & Development (R&D) with the ADDIE model, which includes the stages of analysis, design, development, implementation, and evaluation. Based on the results of the academic stress questionnaire, it was found that most students were in the moderate academic stress category, but still needed services to help with these problems. The developed media was validated by three experts, namely material and media experts, language experts, and field practitioners. The results of the feasibility test showed that the media was declared very feasible, with an average feasibility score of 86%. A limited trial was conducted on 14 students with high levels of academic stress, students practiced mindfulness with 4 themes according to aspects of academic stress, namely biological, cognitive, emotional and social behavior and the results obtained that the media obtained a feasibility of 88%. The results of the pretest and posttest showed a decrease in the level of academic stress in all trial participants. Thus, the self-help book media is declared very suitable and effective for use as an innovative media in guidance and counseling services to help reduce academic stress in students.

Keywords: Self help book, Mindfulness, Academic Stress

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media *self help book* (buku bantuan diri) mengenai cara mereduksi stres akademik dengan *mindfulness* pada siswa kelas XI Man 2 Lebak. Metode penelitian yang digunakan adalah *Research & Development* (R&D) dengan model ADDIE, yang meliputi tahap *analyze, design, development, implementation, dan evaluation*. Berdasarkan hasil angket stres akademik, ditemukan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori stres akademik sedang, namun tetap membutuhkan layanan untuk membantu permasalahan tersebut. Media yang dikembangkan divalidasi oleh tiga ahli, yaitu ahli materi dan media, ahli bahasa, dan ahli praktisi lapangan. Hasil uji kelayakan menunjukkan bahwa media dinyatakan sangat layak, dengan rata-rata skor kelayakan sebesar 86%. Uji coba terbatas dilakukan kepada 14 siswa dengan tingkat stres akademik tinggi, siswa melakukan *mindfulness* dengan 4 tema sesuai dengan aspek stres akademik yaitu biologis, kognitif, emosi dan perilaku sosial dan diperoleh hasil bahwa media memperoleh kelayakan sebesar 88%. Hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya penurunan tingkat stres akademik pada seluruh peserta uji coba. Dengan demikian, media *self help book* (buku bantuan diri) dinyatakan sangat layak dan efektif digunakan sebagai media inovatif dalam

layanan bimbingan dan konseling untuk membantu mereduksi stres akademik pada siswa.

Kata Kunci: Self help book, Mindfulness, Stres AKademik

A. Pendahuluan

Santrock (2003) mendefinisikan masa remaja sebagai periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan pada aspek biologis, kognitif, serta sosial-emosional. Masa remaja adalah fase perkembangan yang berperan penting dalam kehidupan individu. Masa ini tidak hanya merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, tetapi juga ditandai oleh berbagai perubahan signifikan yang mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan spiritual (Pardosi, 2026). Batasan usia remaja dapat bervariasi pada setiap individu. Menurut WHO (World Health Organization), konsep remaja dapat dipandang berdasarkan tiga aspek utama, yakni biologis, psikologis, dan sosial-ekonomi. Oleh karena itu, remaja dapat didefinisikan sebagai periode perkembangan individu yang dimulai sejak munculnya tanda-tanda seksual sekunder hingga tercapainya kematangan sosial.

Saat pembelajaran, persoalan yang terjadi saat siswa diwajibkan belajar dengan waktu lama dan tujuan

pembelajaran yang tinggi. Ketika selesai belajar sampai siang, dilanjutkan sore hari menghadiri kelas tambahan di lanjutkan sampai malam, mengerjakan tugas sekolah yang di beri waktu sedikit untuk pengerjaannya. Stres akademik ialah situasi tekanan yang terjadi akibat berbagai tuntutan di lingkungan akademik yang dapat menimbulkan gangguan pada proses kognitif individu serta berdampak pada kondisi fisik, emosional, dan perilaku (Erindana et al., 2021). Terdapat sebagian pemicu stres pada siswa ialah tuntutan belajar yang dipikirkan terlalu banyak, nilai ulangan yang tidak baik, banyaknya tugas yang belum terselesaikan dan pengaruh lingkungan sosial. Pertanda stress yang dirasakan oleh siswa dapat ditinjau dari aspek fisik, individu cenderung mengalami kelelahan serta nyeri kepala, kurang mendapatkan istirahat yang cukup, susah konsentrasi, tidak bersemangat untuk belajar, tidak semangat, sering mengomel dan menuduh orang lain dan mengerjakan bermacam perilaku negatif seperti tidak mengikuti

kegiatan pembelajaran sekolah, terjadi perkelahian dengan teman, tidak berkata jujur . Cara untuk menghilangkan kondisi stres pada remaja dapat menimbulkan kerugian, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan sekitar (Khaira 2021).

Stres akademik adalah kondisi tertekan yang dialami peserta didik sebagai akibat dari adanya tuntutan dan kompetisi di lingkungan pendidikan. Tekanan ini dapat bersumber dari orang tua, guru, dan teman sebaya sering memiliki harapan agar siswa mencapai prestasi akademik yang tinggi. Ketidaksesuaian antara harapan tersebut dengan kemampuan yang dimiliki dapat menyebabkan timbul tekanan psikologis yang pada akhirnya berdampak pada penurunan pencapaian prestasi belajar (Barseli et al., 2018).

Fenomena stres akademik pada remaja masih menjadi permasalahan yang cukup tinggi. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi remaja usia di atas 15 tahun yang mengalami gangguan emosional berupa stres, depresi, dan kecemasan mencapai 9,8%. Selain itu, di SMA

Negeri 14 Semarang pada tahun 2024 diperoleh 44,54% stres tingkat sedang (Komariah 2024), di sekolah SMAN 1 Kota Magelang di peroleh 30,8% karena kesulitan menyelesaikan tugas (Ulya 2024).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di kelas XI MAN 2 Lebak melalui wawancara dengan siswa dan guru bimbingan dan konseling, ditemukan bahwa beberapa siswa mengalami stres akademik akibat tuntutan pembelajaran, kesulitan mengatur waktu, banyaknya tugas sekolah dan hafalan, keterlambatan pengumpulan tugas, serta tekanan terhadap nilai dan peringkat. Kondisi tersebut menyebabkan siswa merasa cemas, lelah, kurang bersemangat belajar, mudah marah, menangis, hingga memilih memendam permasalahan yang dialami. Guru BK juga menyampaikan bahwa siswa kelas XI masih mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan tingkat kesulitan materi pelajaran serta manajemen waktu yang kurang optimal.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu mereduksi stres akademik adalah

mindfulness. *Mindfulness* merupakan kesadaran penuh individu terhadap kondisi yang sedang dialami pada saat ini dengan sikap menerima tanpa memberikan penilaian terhadap pengalaman tersebut. Praktik *mindfulness* dapat dilakukan melalui latihan pernapasan, relaksasi, dan kesadaran diri yang bertujuan membantu individu lebih tenang, fokus, dan mampu mengelola emosi dengan baik. Dalam konteks pendidikan, *mindfulness* dinilai efektif untuk membantu siswa mengurangi stres akademik serta meningkatkan kesehatan mental dan konsentrasi belajar.

Untuk membantu siswa memahami dan mempraktikkan secara mandiri, diperlukan media yang menarik dan mudah digunakan. Salah satu media yang dapat dimanfaatkan adalah *self-help book*. *Self-help book* merupakan buku bantuan diri yang dirancang untuk membantu individu memahami permasalahan yang dialami sekaligus memberikan langkah-langkah praktis dalam mengatasi masalah tersebut secara mandiri. Melalui *self-help book mindfulness*, siswa diharapkan mampu mengenali kondisi dirinya, memahami stres akademik yang

dialami, serta mempraktikkan latihan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari. Bantuan diri berbasis media pada umumnya dilakukan oleh individu yang mandiri dan disertai bimbingan dari seorang profesional (Fadhilah & Cahyawulan, 2020). *Self help book* tidak hanya menyajikan penjelasan, tetapi juga memuat unsur hubungan yang bersifat terapeutik bagi pembacanya.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti fokus untuk mengembangkan media “*Self Help Book Mindfulness* untuk Mereduksi Stres Akademik pada Siswa Kelas XI MAN 2 Lebak”. Pengembangan media ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling dalam membantu siswa mengurangi stres akademik serta meningkatkan kemampuan pengelolaan diri secara mandiri.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan model pengembangan ADDIE yang meliputi tahap *Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation*. Penelitian dilakukan untuk menghasilkan produk berupa *Self*

Help Book Mindfulness yang layak digunakan sebagai media bantuan dalam mereduksi stres akademik siswa. Partisipan yang menjadi populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI Man 2 Lebak . Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik ini merupakan cara pemilihan subjek penelitian yang dilakukan berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan, sehingga dapat menentukan jumlah responden yang akan diteliti (Sugiyono, 2019:138). Penggunaan *purposive sampling* dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan peneliti, yaitu dengan memilih sejumlah peserta didik yang memperoleh skor paling tinggi pada tahap identifikasi masalah melalui instrument stres akademik.

Penelitian ini menggunakan data yang diambil melalui alat ukur berupa angket yang digunakan sebagai penghimpun data sekaligus alat ukur dalam mencapai tujuan penelitian. Instrumen penelitian dikembangkan berdasarkan aspek dalam stres akademik. Instrumen kuesioner yang dikembangkan dalam bentuk kuesioner.

Skala pengukuran peneliti untuk instrumen aspek stres akademik

menggunakan skala likert. Peneliti menggunakan modifikasi pengukuran skala likert yang berjumlah empat tingkat jawaban.

Data pada instrumen yang digunakan haruslah valid sehingga mengetahui ketepatan pernyataan dalam mengukur variabel yang diteliti. Dikatakan memiliki ukuran valid yang tepat setelah melalui pengukuran uji validitas. Item yang valid akan digunakan penelitian sesungguhnya dan item yang tidak valid akan dihapus karena tidak tepat dalam mengukur variabel untuk diteliti. Selanjutnya uji reliabilitas, yang merupakan alat untuk mengukur sejauh mana pengukuran dengan menggunakan objek yang sama akan menghasilkan data yang sama pada objek yang berbeda. Peneliti mendapatkan hasil dari instrumen yang valid tersebut untuk diujikan sehingga mendapatkan skor sebesar “0,936” dan hal tersebut dikatakan termasuk dalam kategori “Sangat Tinggi.”

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis awal, ditemukan bahwa siswa kelas XI Man 2 Lebak mengalami stres akademik

pada kategori sedang hingga tinggi. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa

Tabel 1 Gambaran Stres Akademik pada Siswa Kelas XI

Kategorisasi	Frekuensi & persentase
Tinggi	26 orang (15%)
Sedang	141 orang (84%)
Rendah	1 orang (1%)

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa permasalahan stres akademik pada siswa cukup signifikan sehingga perlu layanan bimbingan dan konseling yang menarik, efektif serta sesuai kebutuhan siswa.

Pengembangan media dilakukan menggunakan model ADDIE yang terdiri atas tahap analysis, design, development, implementation, dan evaluation. Pada tahap analisis, peneliti melakukan wawancara dengan siswa dan guru BK untuk mengetahui kondisi stres akademik siswa serta kebutuhan media layanan di sekolah. Selanjutnya pada tahap desain, produk dirancang menggunakan aplikasi Canva dengan tampilan menarik, bahasa yang sederhana, serta memuat materi tentang stres akademik, *mindfulness*, dan prosedur pelaksanaan *mindfulness*. Tahap pengembangan dilakukan melalui validasi oleh ahli materi dan media, ahli bahasa, serta

ahli praktisi sebelum produk diuji coba kepada siswa.

Hasil uji kelayakan menunjukkan bahwa media *self help book* memperoleh penilaian yang sangat baik dari para validator.

Tabel 2 Hasil rata-rata Uji Kelayakan Produk

Skor penilaian	Persentase penilaian
Ahli materi dan media	75%
Ahli bahasa	96%
Ahli praktisi	95%
Total skor rata-rata	86% (sangat layak)

Selain data kuantitatif, validator juga memberikan beberapa saran untuk penyempurnaan produk, seperti penambahan tema *mindfulness* sesuai aspek stres akademik serta perbaikan beberapa kalimat agar lebih efektif dan mudah dipahami siswa. Setelah dilakukan revisi berdasarkan masukan tersebut, media dinilai memiliki tampilan yang komunikatif, menarik, dan relevan digunakan sebagai media layanan BK di sekolah.

Tahap implementasi dilakukan melalui uji coba terbatas kepada 14 siswa kelas XI yang memiliki tingkat stres akademik tinggi. Pada proses pelaksanaan, siswa mengikuti langkah-langkah *mindfulness* yang

terdapat di dalam *self help book* dengan pendampingan peneliti agar siswa memahami tata cara pelaksanaan *mindfulness* secara tepat. Setelah kegiatan selesai, siswa diminta mengisi angket evaluasi untuk menilai aspek media, materi, dan bahasa pada produk yang dikembangkan.

Hasil uji coba terbatas menunjukkan bahwa

Tabel 3 Hasil Uji Coba Produk Awal

Aspek penilaian	Persentase
Materi	87%
Media	86%
Bahasa	93%
Total skor rata-rata	88% Sangat layak

Keefektifan media *self help book mindfulness* dalam membantu mereduksi stres akademik diperkuat melalui hasil *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan adanya penurunan tingkat stres akademik pada siswa setelah mengikuti layanan menggunakan *self help book mindfulness*. Uji coba dilakukan kepada 14 siswa kelas XI MAN 2 Lebak yang sebelumnya berada pada kategori stres akademik tinggi. Hasil *posttest* menunjukkan sebagian besar siswa mengalami penurunan kategori stres akademik dari tinggi menjadi sedang.

Subjek	Pretes	Postes
IA	119 (TINGGI)	115 (SEDANG)
HP	123 (TINGGI)	120 (SEDANG)
SD	122 (TINGGI)	111 (SEDANG)
AM	131 (TINGGI)	120 (TINGGI)
MA	121 (TINGGI)	112 (SEDANG)
AM	149 (TINGGI)	128 (TINGGI)
AA	123 (TINGGI)	107 (SEDANG)
RM	135 (TINGGI)	119 (TINGGI)
MA	120 (TINGGI)	109 (SEDANG)
AA	120 (TINGGI)	112 (SEDANG)
FM	122 (TINGGI)	118 (SEDANG)
MJ	120 (TINGGI)	109 (SEDANG)
K	121 (TINGGI)	114 (SEDANG)
R	127 (TINGGI)	120 (TINGGI)

Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* yang terdapat dalam *self help book* membantu siswa menjadi lebih tenang, mampu mengontrol emosi, meningkatkan kesadaran diri, serta lebih siap menghadapi tekanan akademik. Dengan demikian, media *self help book mindfulness* dinilai efektif dan layak digunakan sebagai media layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mereduksi stres akademik di sekolah.

Anderson et.al dalam Watkins (dalam Tjalla dkk, 2016) Bantuan diri tidak memiliki definisi yang benar-benar

baku, namun terdapat kesepahaman bahwa buku bantuan diri ditujukan untuk membimbing serta memotivasi individu agar melakukan perubahan pada dirinya, sehingga dapat meningkatkan kemampuan pengelolaan diri, bukan sekadar memberikan informasi. Bersgma (dalam Rizka, 2020) menjelaskan keberhasilan atau manfaat dari buku bantuan diri, salah satunya adalah dana buku bantuan diri tergolong lebih menurun jika dibandingkan dengan biaya konsultasi kepada ahli yang professional. Buku ini juga memungkinkan individu untuk menyelesaikan permasalahan secara mandiri tanpa perlu diketahui oleh orang lain atau melakukan konsultasi langsung dengan terapis.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis awal terhadap kondisi siswa kelas. XI di Man 2 Lebak, ditemukan bahwa sebagian besar dari mereka mengalami stres akademik dalam kategori sedang hingga tinggi yang menunjukkan bahwa sebanyak 15% siswa berada pada kategori tinggi, 84% pada kategori sedang dan 1% pada kategori rendah. Data ini

memperlihatkan bahwa permasalahan stres akademik cukup signifikan dan perlu ditangani melalui layanan bimbingan dan konseling yang tepat serta menarik bagi siswa, sebagai upaya untuk menjawab kebutuhan tersebut, peneliti mengembangkan media layanan berupa *self help book mindfulness* dengan menggunakan model ADDIE yang meliputi tahapan analisis, desain, pengembangan, implementasi dan evaluasi.

Media yang telah dikembangkan diuji kelayakannya oleh 3 ahli ahli, yaitu ahli materi dan media, bahasa dan praktisi lapangan (guru bk). Secara keseluruhan, media memperoleh rata-rata nilai kelayakan 86%. Selain kuantitatif para ahli juga memberikan saran secara kualitatif, seperti penambahan tema, dan penyusunan bahasa agar lebih tepat. Ketiga ahli menyatakan bahwa media yang dikembangkan menarik dan mudah dipahami. Dan relevan digunakan dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Setelah dinyatakan layak oleh para ahli, media ini diuji coba secara terbatas kepada 14 orang siswa kelas XI yang memiliki tingkat stres akademik tinggi.

Selain itu, penilaian kelayakan oleh siswa juga menunjukkan hasil yang sangat baik dengan nilai 88%.

Secara keseluruhan pengembangan media *self help book mindfulness* dalam penelitian ini dinyatakan berhasil. Media ini tidak hanya dinilai sangat layak oleh para ahli dan siswa, tetapi juga terbukti efektif dalam membantu menurunkan stres akademik melalui pendekatan yang menyenangkan dan menarik. Hasil ini mendukung pandangan bahwa inovasi dalam media bimbingan dan konseling sangat penting untuk meningkatkan partisipasi dan efektivitas layanan, terutama dalam menangani permasalahan psikososial remaja seperti stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*.
- Erindana, F. N., nashori, H. P., & Tasaufi, M. F. (2021). PENYESUAIAN DIRI DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA TAHUN PERTAMA SELF ADJUSTMENT AND ACADEMIC STRESS IN FIRST-YEAR UNIVERSITY STUDENT. *Motiva Jurnal Psikologi*.
- Fadhilah, R. N., & Cahyawulan, W. (2020). Pengembangan Media Buku Bantuan Diri (Self-Help Book) dengan Teknik Self Modification Untuk Meningkatkan Keterampilan Manajemen Waktu Peserta Didik Kelas X di MAN 1 Kota Tangerang Selatan. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(1).
<https://doi.org/10.21009/insight.091.07>
- Khaira, W. (2023). FAKTOR PENYEBAB STRES AKADEMIK SISWA REMAJA. *FITRAH*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
<https://kesmas.kemkes.go.id/ass>

[ets/upload/dir_519d41d8cd98f00](#)
[/files/Hasil-risikesdas2018_1274.pdf](#)

Konseling, 5(2), 169–183.
<https://doi.org/10.21009/INSIGHT.05.2.03>

Komariah, S. A., & Rakhmawati, D. (2024). TINGKAT STRES AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK DI KELAS XI SMA NEGERI 14 SEMARANG. *Journal psikologi*.

Pardosi, C., Damayanti. (2026). Peran Penyuluh Agama Kristen Dalam Membentuk Kedisiplinan Remaja Di UPT Pelayanan Sosial Anak dan Lanjut Usia Siborongborong. *Pendas:Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*

Ulya, N., Putri, S. A., Nasikhah, N. M., Nasuha, F., Halifah, D., & Nugraha, J. T. (2024). MENGUKUR TINGKAT STRES SISWA : KAJIAN PADA PROYEK PENGUATAN PROFIL PELAJAR PANCASILA DI SMAN 1 KOTA MAGELANG. *Journal of Governance and Public Administration* .

Santrock, J. W. (2003). *Adolescence*. Jakarta: Erlangga.

Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.

Tjalla, A., Komalasari, G., & Asharika, E. (2017). Pengembangan Hipotetik Buku Bantuan Diri Tentang Bahaya Merokok. *Insight Jurnal Bimbingan*