

## Efektivitas Teknik Mindfulness dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Siswa SMK

Elisabeth Georgina<sup>1</sup>, Siti Aminah Al Falathi<sup>2</sup>, Wenny Wulandari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Indraprasta PGRI, Indonesia

\*Corresponding Author email

### Abstrak

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik mindfulness dalam meningkatkan kualitas tidur siswa kelas XI di SMK PGRI 28 Jakarta Timur. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain Pre-Experimental Design menggunakan rancangan One Group Pretest-Posttest Design. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMK PGRI 28 Jakarta Timur. Sampel penelitian berjumlah 18 siswa yang diberikan perlakuan (treatment) menggunakan teknik mindfulness. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket kualitas tidur yang terdiri atas 30 butir pernyataan, dengan 28 butir dinyatakan valid. Analisis data menggunakan analisis univariat, uji normalitas dengan Shapiro-Wilk, dan uji hipotesis menggunakan Paired Sample t-Test dengan bantuan SPSS versi 25. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi seluruh responden (100%) berada pada kategori kualitas tidur kurang, sedangkan setelah diberikan intervensi seluruh responden (100%) berada pada kategori kualitas tidur baik. Karakteristik responden terdiri atas 10 siswa laki-laki (58,3%) dan 8 siswa perempuan (41,7%), dengan seluruh responden berusia 17–18 tahun. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi pretest sebesar 0,360 dan posttest sebesar 0,190, sehingga data berdistribusi normal. Hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $<0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik mindfulness efektif dalam meningkatkan kualitas tidur siswa kelas XI di SMK PGRI 28 Jakarta Timur.*

**Kata Kunci :** *Mindfulness, Kualitas Tidur, Siswa Kelas XI, Pre-Experimental, One Group Pretest-Posttest*

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi dari anak menuju dewasa yang ditandai dengan perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang berlangsung secara pesat. Pada fase ini, remaja memerlukan kualitas tidur yang baik karena tidur berperan penting dalam proses pertumbuhan, pemulihan fungsi tubuh, regulasi emosi, serta peningkatan kemampuan kognitif dan konsentrasi belajar (Kasingku & Lotulung, 2024). Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan kualitas tidur. Hasil studi kohort di Australia menunjukkan bahwa hanya sekitar 50% remaja usia 16–17 tahun yang memperoleh durasi tidur sesuai rekomendasi, sedangkan 16% lainnya memiliki kualitas tidur yang buruk. Kondisi

tersebut menunjukkan bahwa masalah kualitas tidur pada remaja merupakan isu yang perlu mendapat perhatian.

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya kualitas tidur pada remaja adalah stres, khususnya stres akademik. Stres merupakan respons individu terhadap tuntutan atau tekanan yang berasal dari lingkungan maupun diri sendiri dan dapat memengaruhi kondisi fisik maupun psikologis (Riantama et al., 2019). Pada remaja, stres akademik muncul akibat tingginya tuntutan pembelajaran, banyaknya tugas, tekanan untuk memperoleh prestasi, serta kekhawatiran terhadap pendidikan lanjutan maupun masa depan (Fradisa et al., 2022). Kondisi tersebut dapat meningkatkan ketegangan psikologis sehingga memengaruhi pola tidur dan meningkatkan risiko terjadinya gangguan tidur (Safira & Kurniasari, 2018).

Tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis dasar manusia yang berfungsi menjaga keseimbangan kondisi fisik dan psikologis (Athiutama et al., 2023). Ketika kebutuhan tidur tidak terpenuhi, baik dari segi durasi maupun kualitas, individu berisiko mengalami berbagai dampak negatif seperti kelelahan, gangguan perhatian dan konsentrasi, penurunan daya ingat, gangguan regulasi emosi, hingga menurunnya prestasi belajar (Yasmien et al., 2020). Penelitian juga menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk pada remaja berhubungan dengan meningkatnya risiko masalah kesehatan mental, penurunan produktivitas, serta gangguan fungsi akademik (Zain & Hanif, 2023). Di Indonesia, prevalensi insomnia diperkirakan mencapai sekitar 28 juta jiwa atau sekitar 10% dari total populasi (Salbiah, 2018), sehingga gangguan tidur masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi.

Pengukuran kualitas tidur dalam penelitian ini menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang dikembangkan oleh (Buysse et al, 1989). Instrumen ini merupakan alat ukur yang banyak digunakan untuk menilai kualitas tidur melalui tujuh komponen, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan aktivitas pada siang hari. Penggunaan PSQI dinilai mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kondisi kualitas tidur responden.

Berbagai pendekatan telah digunakan untuk mengatasi gangguan tidur, baik melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Pendekatan *nonfarmakologis* lebih banyak dikembangkan karena relatif aman, mudah diterapkan, dan memiliki efek samping yang minimal. Salah satu intervensi yang banyak diteliti adalah teknik *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan teknik yang mengarahkan individu untuk memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini secara sadar, penuh penerimaan, dan tanpa memberikan penilaian (Kabat-Zinn, 2012). Melalui latihan *mindfulness*, individu dapat mengurangi ruminasi, menurunkan tingkat stres, meningkatkan relaksasi, serta menenangkan sistem saraf sehingga membantu meningkatkan kualitas tidur (Cristiana et al., 2025).

Efektivitas *mindfulness* dalam meningkatkan kualitas tidur telah dibuktikan oleh berbagai penelitian. (Kamila, 2023) melaporkan bahwa teknik *mindfulness* efektif mengurangi gejala insomnia pada mahasiswa. Penelitian (Wijaya Hasanah, 2022) juga menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* mampu menurunkan tingkat insomnia

berdasarkan pengukuran menggunakan kuesioner Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta. Selain itu, (Rahmawati, 2023) menemukan bahwa meditasi mindfulness yang dilakukan secara rutin mampu meningkatkan kualitas tidur pada remaja akhir. Hasil meta-analisis Retalista dan (Yudiarso, 2025) semakin memperkuat temuan tersebut dengan menyimpulkan bahwa intervensi mindfulness memberikan pengaruh positif terhadap penurunan insomnia dan peningkatan kualitas tidur. Penelitian (Handayani, 2022) pada siswa SMK PGRI 28 Jakarta Timur juga menunjukkan bahwa mindfulness efektif menurunkan stres akademik yang menjadi salah satu faktor penyebab gangguan tidur.

Berdasarkan hasil observasi awal di SMK PGRI 28 Jakarta Timur, masih ditemukan siswa kelas XI yang mengalami kesulitan memulai tidur, tidur tidak nyenyak, sering terbangun pada malam hari, serta merasa lelah dan mengantuk pada siang hari sehingga memengaruhi konsentrasi selama proses pembelajaran. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis efektivitas penerapan teknik mindfulness dalam meningkatkan kualitas tidur siswa kelas XI SMK PGRI 28 Jakarta Timur dengan menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) sebagai instrumen pengukuran kualitas tidur.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain **pre-experimental** One Group Pretest–Posttest untuk mengevaluasi efektivitas teknik *mindfulness* dalam meningkatkan kualitas tidur siswa. Penelitian dilaksanakan di SMK PGRI 28 Jakarta Timur dengan melibatkan 18 siswa kelas XI yang dipilih menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria bersedia menjadi responden dan mengalami kesulitan tidur. Kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner yang mengacu pada Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), terdiri atas 30 butir pernyataan, dengan 28 butir dinyatakan valid dan dua butir dieliminasi berdasarkan hasil uji validitas, sedangkan uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,906. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics 25 melalui analisis deskriptif, uji normalitas Shapiro–Wilk, dan Paired Sample *t*-test pada taraf signifikansi 0,05 untuk menguji perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 18 siswa kelas XI SMK PGRI 28 Jakarta Timur sebagai responden yang dipilih sesuai dengan kriteria penelitian. Karakteristik responden disajikan berdasarkan jenis kelamin dan usia untuk memberikan gambaran umum mengenai subjek penelitian.

**Tabel 1.** Karakteristik Responden

| Karakteristik | Kategori    | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|---------------|-------------|---------------|----------------|
| Jenis Kelamin | Laki-laki   | 10            | 58,3           |
|               | Perempuan   | 8             | 41,7           |
| Usia          | 17-18 tahun | 18            | 100            |

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 10 orang (58,3%), sedangkan responden perempuan berjumlah 8 orang (41,7%). Seluruh responden berada pada rentang usia 17-18 tahun (100%), sehingga karakteristik usia relatif homogen dan sesuai dengan kelompok sasaran penelitian, yaitu siswa kelas XI sekolah menengah kejuruan.

Sebelum digunakan sebagai instrumen penelitian, kuesioner kualitas tidur terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan bahwa instrumen mampu mengukur konstruk yang diteliti secara tepat dan konsisten. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 30 butir pernyataan yang diujikan, sebanyak 28 butir memenuhi kriteria valid karena memiliki nilai  $r$  hitung lebih besar daripada  $r$  tabel (0,361), sedangkan dua butir pernyataan (X14 dan X28) dinyatakan tidak valid sehingga tidak digunakan dalam analisis selanjutnya. Adapun hasil uji reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,906, yang berada di atas batas minimum 0,60. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat baik, sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian ini.

**Tabel 2.** Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

| Pengujian        | Hasil                        |
|------------------|------------------------------|
| Jumlah item      | 30                           |
| Item valid       | 28                           |
| Item tidak valid | 2 (X14 dan X28)              |
| Nilai $r$ tabel  | 0,361                        |
| Cronbach's Alpha | 0,906                        |
| Keterangan       | Instrumen valid dan reliabel |

Analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan kondisi kualitas tidur responden sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) mengikuti intervensi teknik *mindfulness*. Selain itu, dilakukan uji normalitas sebagai prasyarat analisis parametrik serta uji *Paired Sample t-test* untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi seluruh responden (100%) berada pada kategori kualitas tidur kurang, sedangkan setelah mengikuti latihan *mindfulness* seluruh responden (100%) berada pada kategori kualitas tidur baik. Perubahan distribusi tersebut menunjukkan adanya perbaikan kondisi kualitas tidur pada seluruh responden setelah pelaksanaan intervensi.

**Tabel 3.** Distribusi Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Intervensi

| Pengukuran         | Baik      | Kurang    |
|--------------------|-----------|-----------|
| Sebelum intervensi | 0 (0%)    | 18 (100%) |
| Sesudah intervensi | 18 (100%) | 0 (0%)    |

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitas menggunakan uji Shapiro–Wilk karena jumlah sampel penelitian kurang dari 30 responden. Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,360 pada data *pretest* dan 0,190 pada data *posttest*. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal dan memenuhi asumsi untuk dilakukan analisis menggunakan uji parametrik.

**Tabel 4.** Hasil Uji Normalitas

| Pengukuran | Sig. (Shapiro–Wilk) | Keterangan |
|------------|---------------------|------------|
| Pretest    | 0,360               | Normal     |
| Posttest   | 0,190               | Normal     |

Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Paired Sample t-test untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor kualitas tidur meningkat dari  $38,89 \pm 3,179$  sebelum intervensi menjadi  $55,94 \pm 1,474$  setelah intervensi. Nilai signifikansi (*Sig. (2-tailed)*) sebesar 0,000 ( $<0,05$ ) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima, yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur yang signifikan setelah responden mengikuti intervensi teknik *mindfulness*.

**Tabel 5.** Hasil Uji Paired Sample t-test

| Pengukuran         | Mean $\pm$ SD     | Sig. (2-tailed) |
|--------------------|-------------------|-----------------|
| Sebelum intervensi | $38,89 \pm 3,179$ | 0,000           |
| Sesudah intervensi | $55,94 \pm 1,474$ |                 |

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Paired Sample t-test untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan kualitas tidur siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik *mindfulness*. Pengujian dilakukan setelah data memenuhi asumsi normalitas sehingga analisis parametrik dapat diterapkan.

Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor kualitas tidur sebelum intervensi adalah 38,89 (SD = 3,179), sedangkan rata-rata skor setelah intervensi meningkat menjadi 55,94 (SD = 1,474). Nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi.

**Tabel 6.** Hasil Uji *Paired Sample t-test*

| Variabel       | Pengukuran         | Mean  | SD    | Sig. (2-tailed) |
|----------------|--------------------|-------|-------|-----------------|
| Kualitas Tidur | Sebelum Intervensi | 38,89 | 3,179 | 0,000           |
|                | Sesudah Intervensi | 55,94 | 1,474 |                 |

Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur siswa sebelum dan sesudah mengikuti intervensi teknik *mindfulness*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *mindfulness* berhubungan dengan peningkatan kualitas tidur siswa kelas XI SMK PGRI 28 Jakarta Timur. Hal ini ditunjukkan oleh perubahan kategori kualitas tidur seluruh responden dari kategori kurang sebelum intervensi menjadi kategori baik setelah intervensi, yang diperkuat oleh hasil uji *Paired Sample t-test* yang menunjukkan perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* ( $p < 0,05$ ). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa latihan *mindfulness* berpotensi membantu siswa mencapai kualitas tidur yang lebih baik setelah mengikuti intervensi.

Peningkatan kualitas tidur tersebut dapat dijelaskan melalui teori *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) yang dikembangkan oleh Kabat-Zinn (1990). Menurut teori tersebut, *mindfulness* merupakan kemampuan memusatkan perhatian secara sadar pada pengalaman saat ini dengan sikap menerima tanpa memberikan penilaian. Latihan ini membantu individu mengurangi *rumination*, kekhawatiran terhadap masa depan, dan reaktivitas emosional yang sering muncul menjelang waktu tidur. Berkurangnya aktivitas kognitif yang berlebihan membuat individu lebih mudah memasuki fase tidur serta mempertahankan kualitas tidur sepanjang malam.

Selain mekanisme psikologis, latihan *mindfulness* juga menghasilkan respons fisiologis berupa aktivasi sistem saraf parasimpatis yang menimbulkan keadaan relaksasi. Menurut Benson (1975), respons relaksasi ditandai dengan penurunan denyut jantung, frekuensi pernapasan, tekanan darah, dan ketegangan otot. Kondisi tersebut menciptakan keadaan fisiologis yang lebih kondusif untuk memulai maupun mempertahankan tidur. Oleh karena itu, peningkatan kualitas tidur yang ditemukan dalam penelitian ini secara teoritis dapat dijelaskan melalui kombinasi mekanisme regulasi psikologis dan respons relaksasi fisiologis yang dipicu oleh latihan *mindfulness*.

Temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang melaporkan bahwa intervensi *mindfulness* berkontribusi terhadap perbaikan kualitas tidur. Kamila (2023) menemukan bahwa latihan *mindfulness* efektif mengurangi gejala insomnia pada mahasiswa melalui penurunan kecemasan dan pikiran negatif yang mengganggu proses tidur. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Retalista dan Yudiarso (2025) yang menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* mampu meningkatkan kualitas tidur sekaligus menurunkan tingkat insomnia. Selain itu, Rahmawati (2023) menyimpulkan bahwa praktik meditasi *mindfulness* yang dilakukan secara rutin memberikan dampak positif terhadap kualitas tidur remaja.

Meskipun memiliki kesamaan hasil, penelitian ini memberikan konteks yang berbeda dibandingkan penelitian sebelumnya. Sebagian besar penelitian terdahulu dilakukan pada mahasiswa atau populasi dewasa, sedangkan penelitian ini melibatkan siswa sekolah menengah kejuruan yang berada pada fase remaja akhir. Kelompok usia ini memiliki karakteristik perkembangan psikologis, tuntutan akademik, serta pola aktivitas harian yang berbeda dengan mahasiswa maupun orang dewasa. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memperluas bukti empiris mengenai penerapan *mindfulness* pada populasi remaja di lingkungan sekolah, khususnya sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur.

Salah satu temuan yang menarik dalam penelitian ini adalah seluruh responden mengalami perubahan kategori kualitas tidur dari kurang menjadi baik setelah mengikuti intervensi *mindfulness*. Meskipun hasil tersebut menunjukkan pola perubahan yang sangat konsisten, interpretasinya perlu dilakukan secara hati-hati karena penelitian menggunakan desain One Group Pretest–Posttest tanpa kelompok kontrol. Pada desain ini, perubahan yang terjadi setelah intervensi tidak dapat sepenuhnya diatribusikan sebagai akibat langsung dari teknik *mindfulness*, karena masih terdapat kemungkinan adanya faktor-faktor lain yang turut memengaruhi hasil penelitian.

Beberapa faktor yang mungkin berkontribusi terhadap perubahan kualitas tidur antara lain berkurangnya beban akademik selama periode penelitian, meningkatnya kesadaran responden terhadap pentingnya menjaga kualitas tidur setelah mengikuti pengukuran awal (*testing effect*), perubahan yang terjadi secara alami seiring berjalannya waktu (*maturation effect*), maupun meningkatnya motivasi responden karena mengetahui bahwa mereka sedang menjadi bagian dari suatu penelitian (*Hawthorne effect*). Penelitian ini juga menggunakan instrumen *self-report*, sehingga hasil pengukuran sangat bergantung pada persepsi subjektif responden terhadap kualitas tidurnya.

Meskipun demikian, perubahan skor rata-rata yang cukup besar disertai hasil uji statistik yang signifikan menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* memiliki potensi sebagai salah satu faktor yang berkaitan dengan peningkatan kualitas tidur siswa. Oleh karena itu, hasil penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai bukti awal (*preliminary evidence*) mengenai efektivitas teknik *mindfulness* daripada sebagai bukti kausal yang bersifat mutlak.

Penelitian ini memberikan kontribusi empiris dengan memperluas bukti mengenai efektivitas teknik *mindfulness* dalam meningkatkan kualitas tidur pada siswa sekolah menengah kejuruan, yang masih relatif terbatas dibandingkan penelitian pada mahasiswa maupun populasi dewasa. Temuan ini juga mendukung teori *mindfulness* yang menjelaskan bahwa peningkatan kesadaran terhadap pengalaman saat ini dapat membantu mengurangi stres dan memperbaiki kualitas tidur. Secara praktis, hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *mindfulness* berpotensi diintegrasikan ke dalam layanan bimbingan dan konseling atau program promosi kesehatan mental di sekolah sebagai strategi nonfarmakologis untuk membantu siswa mengelola stres dan meningkatkan kualitas tidur. Meskipun demikian, hasil penelitian perlu diinterpretasikan secara hati-hati karena menggunakan desain One Group Pretest–

Posttest tanpa kelompok kontrol, melibatkan jumlah responden yang relatif kecil dari satu sekolah, serta menggunakan instrumen *self-report*. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam, serta melakukan pengukuran *follow-up* untuk memperoleh bukti yang lebih kuat mengenai efektivitas teknik *mindfulness* terhadap kualitas tidur siswa.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, sebelum diberikan intervensi *mindfulness* seluruh responden (100%) berada pada kategori kualitas tidur kurang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa masih mengalami permasalahan tidur yang berpotensi memengaruhi konsentrasi, aktivitas belajar, dan kesiapan mengikuti pembelajaran di sekolah. Setelah diberikan intervensi *mindfulness*, seluruh responden (100%) mengalami peningkatan menjadi kategori kualitas tidur baik. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik *mindfulness* membantu siswa menjadi lebih tenang, meningkatkan kesadaran terhadap kondisi diri, serta mengurangi pikiran dan perasaan yang mengganggu proses tidur sehingga kualitas tidur menjadi lebih baik. Hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat pengaruh signifikan penerapan teknik *mindfulness* terhadap peningkatan kualitas tidur siswa kelas XI di SMK PGRI 28 Jakarta Timur. Dengan demikian, teknik *mindfulness* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu mengatasi kesulitan tidur dan meningkatkan kualitas tidur siswa.

## REFERENSI

- Athiutama, A., Febriani, I., Erman, I., & Trulianty, A. (2023). Penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja. *JKR*, 5, 57–64. <https://doi.org/10.33088/jkr.v5i1.867>
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213.
- Cristiana, I., Rahma, S., & Antu, M. S. (2025). The effect of mindfulness breathing exercises on anxiety levels in students at SMK Negeri 1 Limboto. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 8(6), 3144–3153. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i6.7701>
- Fradisa, L., Primal, D., & Gustira, I. (2022). Memahami hubungan kualitas tidur terhadap keberhasilan belajar siswa. 4, 1246–1251.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kasingku, D., & Lotulung, D. (2024). Memahami hubungan kualitas tidur terhadap keberhasilan belajar siswa. 4, 1038–1050.
- Rahmawati. (2023). Mindfulness meditation untuk meningkatkan kualitas tidur pada remaja akhir.

- Retalista, N., & Yudiarso, A. (2025). Efektivitas intervensi mindfulness terhadap penurunan insomnia: Studi meta-analisis. 9, 2012–2019.
- Riantama, I. M., Saputra, A., Karisma, M., & Suarya, S. (2019). Peran stres akademik dan hardiness terhadap kecenderungan gangguan psikofisiologis pada mahasiswa kedokteran tahun pertama. 6(1), 31–43.
- Safira, R. H., & Kurniasari, H. (2018). Stres akademis berhubungan dengan kualitas hidup pada remaja. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 1(1), 75–84. <https://doi.org/10.18051/JBiomedKes.2018.v1.75-84>
- Sulastri, E., Kamila, N., & Rahmawati, I. (2023). Efektivitas teknik mindfulness untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. 1(4), 281–288.
- Wijayaningsih, A. D., & Hasanah, M. (2022). Efektivitas teknik mindfulness untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10(1), 36–45. <https://doi.org/10.22219/jipt.v10i1.16086>
- Yasmien, I., Tarigan, R., & Lidyana, L. (2020). Hubungan gangguan tidur dan prestasi akademik pada siswa kelas III, IV, dan V sekolah dasar di Jatinangor, Sumedang, Jawa Barat. 21(28).
- Zain, M. A., & Hanif, M. I. (2023). Optimalisasi manajemen waktu tidur demi meningkatkan produktivitas remaja dengan pendekatan kesehatan dan nilai-nilai Islam perspektif Islam.