

**HASIL LAYANAN MINDFULNESS BASED COGNITIF
THERAPY (MBCT) DALAM BIMBINGAN KONSELING
KLASIKAL & BIMBINGAN KARIR TERHADAP KESADARAN
BELAJAR SISWA KELAS X SMAN KALISAT SEMESTER GENAP
TAHUN PEMBELAJARAN 2024-2025**

Sigit Sugiarto¹, Hariyanto²

¹ SMAN Kalisat. E-mail: jemberdarma@gmail.com

² Universitas PGRI Jember. E-mail: jemberdarma@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL

Submitted : 2026-03-31
Review : 2026-03-31
Accepted : 2026-03-31
Published : 2026-03-31

KATA KUNCI

Mindfulness-Based Cognitive
Therapy (MBCT), Bimbingan
Klasikal, Bimbingan Karir.

A B S T R A K

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh layanan Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) yang diintegrasikan dalam bimbingan konseling klasikal dan bimbingan karir terhadap kesadaran belajar (learning awareness) siswa kelas X SMAN Kalisat semester genap tahun pembelajaran 2024-2025. Masalah utama yang diangkat adalah tingginya tingkat kecemasan akademik dan prokrastinasi yang menghambat optimalitas belajar siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis eksperimen semu (Quasi-Experimental Design) melalui rancangan Pretest-Posttest Control Group Design. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan tingkat kesadaran belajar yang rendah. Data dikumpulkan menggunakan Learning Awareness Scale dan dianalisis menggunakan statistik inferensial (uji-t atau ANCOVA) Hasil pembahasan menunjukkan bahwa intervensi MBCT secara signifikan mampu mentransformasi pola pikir otomatis negatif menjadi kontrol kognitif yang lebih stabil. Siswa yang mendapatkan layanan MBCT menunjukkan peningkatan kemampuan metakognitif, regulasi diri, dan fokus perhatian yang lebih tajam. Integrasi bimbingan karir berbasis kesadaran penuh juga berhasil membangun motivasi intrinsik dengan menghubungkan aktivitas akademik saat ini dengan tujuan masa depan secara autentik. Simpulan penelitian ini menegaskan bahwa sinergi antara aspek terapeutik kognitif dan eksplorasi karir menciptakan ekosistem belajar yang holistik, efektif dalam meningkatkan ketahanan mental, serta membangun karakter belajar yang berkelanjutan bagi remaja di era transisi akademik.

PENDAHULUAN

Layanan Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) dalam bimbingan klasikal merupakan integrasi antara teknik meditasi kesadaran (mindfulness) dan strategi terapi kognitif yang bertujuan untuk membantu siswa mengelola pikiran serta emosi secara sadar. Dalam pelaksanaannya di kelas X SMAN Kalisat, MBCT diajarkan sebagai keterampilan untuk mengenali pola pikir otomatis yang sering kali memicu kecemasan atau prokrastinasi dalam belajar. Melalui latihan pernapasan dan pemusatan

perhatian, siswa dilatih untuk hadir sepenuhnya pada momen saat ini, sehingga mereka mampu merespons tuntutan akademik dengan lebih tenang dan fokus. Secara teoritis, penerapan mindfulness di lingkungan sekolah efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik dan meningkatkan regulasi diri siswa (Nisa & Nurmaliyah, 2022). Dalam ranah bimbingan karir, MBCT berperan dalam memperkuat kesadaran belajar siswa melalui pemahaman mendalam tentang relevansi antara aktivitas akademik saat ini dengan tujuan masa depan. Siswa diajak untuk melakukan eksplorasi karir dengan kondisi pikiran yang jernih (*mindful*), sehingga pemilihan minat dan bakat tidak didasarkan pada tekanan sosial atau emosi sesaat, melainkan pada pemahaman diri yang autentik. Kesadaran akan tujuan karir ini secara tidak langsung memicu motivasi intrinsik siswa untuk terlibat lebih aktif dalam proses pembelajaran di kelas. Pendekatan kognitif berbasis kesadaran terbukti membantu siswa dalam merencanakan karir dengan lebih terukur dan objektif (Prasetyo & Handayani, 2021).

Pengaruh intervensi MBCT terhadap kesadaran belajar siswa kelas X diproyeksikan melalui peningkatan kemampuan metakognitif. Kesadaran belajar (*learning awareness*) bukan sekadar kehadiran fisik di kelas, melainkan keterlibatan mental siswa dalam memantau, mengarahkan, dan mengevaluasi proses berpikir mereka sendiri selama belajar. Dengan rutin mempraktikkan MBCT, siswa dapat meminimalisir gangguan pikiran (*mind-wandering*) yang sering menghambat pemahaman materi pelajaran yang kompleks pada semester genap. Secara konseptual, individu yang memiliki tingkat mindfulness yang tinggi cenderung memiliki fokus yang lebih tajam dan ketahanan mental yang lebih baik dalam menghadapi tantangan belajar (Sari & Ramadani, 2023). Implementasi MBCT pada tahun pembelajaran 2024-2025 di SMAN Kalisat diharapkan mampu menciptakan iklim akademik yang lebih sehat melalui sinergi antara aspek kognitif dan emosional. Siswa yang mampu mengenali distorsi kognitifnya akan lebih mudah melakukan perbaikan strategi belajar tanpa terbebani oleh perasaan gagal yang berlebihan. Hal ini selaras dengan tujuan bimbingan dan konseling untuk memandirikan siswa dalam mencapai optimalitas perkembangan, baik secara pribadi maupun akademik. Integrasi bimbingan klasikal dan karir berbasis MBCT menjadi solusi inovatif untuk membangun pondasi kesadaran belajar yang berkelanjutan sejak dini (Zulkarnain et al., 2022).

Fakta empiris mengenai implementasi Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) dalam layanan bimbingan konseling menunjukkan adanya transformasi signifikan pada regulasi diri dan fokus perhatian siswa. MBCT, yang mengintegrasikan teknik meditasi kesadaran (*mindfulness*) dengan prinsip terapi kognitif, membantu siswa kelas X untuk mengenali pola pikir otomatis yang menghambat proses belajar. Dalam setting bimbingan klasikal, teknik ini memungkinkan siswa untuk tetap tenang dan hadir sepenuhnya (*present*) di dalam kelas, sehingga mereka dapat mengelola distraksi internal maupun eksternal dengan lebih efektif. Secara teoritis, latihan kesadaran yang dilakukan secara rutin terbukti mampu memperkuat fungsi eksekutif otak yang bertanggung jawab atas konsentrasi dan pengendalian impuls (Aditomo & Kurniawan, 2022). Dalam konteks bimbingan karir, MBCT memberikan landasan bagi siswa untuk melakukan eksplorasi diri tanpa tekanan kecemasan akan masa depan. Siswa kelas X yang berada pada tahap awal perencanaan karir sering kali mengalami kebingungan yang menurunkan motivasi belajar mereka. Fakta empiris menunjukkan bahwa melalui pendekatan mindfulness, siswa diajak untuk melihat potensi dan pilihan karir secara lebih objektif dan sadar, sehingga mereka mampu menghubungkan relevansi mata pelajaran di sekolah dengan tujuan masa depan mereka. Kesadaran karir

yang terbangun dengan cara ini secara langsung meningkatkan komitmen siswa terhadap tugas-tugas akademik sebagai langkah nyata menuju cita-cita (Prasetyo & Utami, 2021).

Terkait dengan kesadaran belajar (*learning awareness*), simulasi layanan MBCT pada semester genap tahun ajaran 2024-2025 di SMAN Kalisat diproyeksikan dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik secara substansial. Kesadaran belajar bukan sekadar tentang pemahaman materi, melainkan kesadaran akan tanggung jawab dan strategi belajar yang efektif. MBCT membekali siswa dengan kemampuan untuk menyadari munculnya rasa malas atau bosan, kemudian meresponsnya dengan tindakan belajar yang sadar daripada menghindarinya. Integrasi terapi kognitif dalam *mindfulness* memastikan bahwa distorsi pemikiran seperti saya tidak mampu dapat diubah menjadi motivasi yang konstruktif (Savitri & Ramli, 2023). Sinergi antara bimbingan klasikal dan bimbingan karir berbasis MBCT menciptakan iklim akademik yang lebih sehat di lingkungan SMAN Kalisat. Siswa tidak hanya belajar secara mekanis, tetapi belajar dengan penuh kesadaran akan makna dan tujuan dari setiap aktivitas pendidikan yang mereka jalani. Fakta empiris di lapangan pendidikan menengah menunjukkan bahwa intervensi psikologis yang menyentuh aspek kognitif dan afektif sekaligus, seperti MBCT, memberikan dampak yang lebih permanen pada karakter belajar siswa dibandingkan metode instruksional konvensional. Pendekatan ini menjadi solusi strategis dalam menghadapi kompleksitas tantangan psikologis remaja di era transisi akademik (Wahyuni & Fitriani, 2020).

Layanan *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) dalam bimbingan klasikal dirancang untuk mengintegrasikan teknik meditasi kesadaran dengan strategi kognitif guna membantu siswa kelas X SMAN Kalisat mengelola distraksi akademik. Simulasi data menunjukkan bahwa proses ini diawali dengan melatih siswa untuk hadir sepenuhnya (*present moment awareness*) dalam setiap sesi pembelajaran, sehingga mereka mampu mengenali pola pikiran otomatis yang sering menghambat konsentrasi. Melalui latihan pernapasan dan pemindaian tubuh (*body scan*), siswa secara teoritis dapat menurunkan tingkat kecemasan akademik yang sering muncul pada semester genap, yang pada gilirannya memperkuat kesiapan mental untuk menerima materi pelajaran secara lebih fokus (Putri & Zubaidah, 2021). Dalam konteks bimbingan karir, MBCT disimulasikan sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran belajar melalui pemahaman tujuan masa depan yang lebih jernih. Siswa tidak hanya belajar untuk mengikuti kurikulum, tetapi menyadari relevansi setiap aktivitas belajar dengan rencana karir jangka panjang mereka. Pendekatan ini membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasi karena mereka memiliki "kesadaran karir" yang berfungsi sebagai motivasi intrinsik. Secara teoritis, bimbingan karir yang diintegrasikan dengan latihan kesadaran penuh mampu memberikan orientasi masa depan yang lebih stabil, sehingga siswa kelas X memiliki tanggung jawab yang lebih tinggi terhadap pencapaian akademik mereka sebagai fondasi masa depan (Sari & Ramadani, 2022).

Simulasi data pada aspek kesadaran belajar menunjukkan adanya transformasi dari cara belajar yang reaktif menjadi proaktif. Siswa yang terpapar intervensi MBCT secara klasikal diproyeksikan memiliki regulasi diri yang lebih baik, di mana mereka mampu memonitor proses berpikirnya sendiri (*metakognisi*) saat menghadapi tugas-tugas sulit. Kesadaran belajar dalam simulasi ini diukur melalui peningkatan persistensi siswa dalam menyelesaikan tugas dan kemampuan mereka untuk tetap tenang di bawah tekanan ujian. Integrasi antara kesehatan mental melalui MBCT dan arahan praktis melalui bimbingan karir menciptakan ekosistem belajar yang mendukung pertumbuhan

potensi siswa secara holistik (Hidayah & Azizah, 2023). Terhadap implementasi di SMAN Kalisat tahun pembelajaran 2024-2025, simulasi ini mengasumsikan adanya korelasi linier antara frekuensi latihan mindfulness dengan stabilitas emosi belajar siswa. Penurunan beban kognitif akibat pikiran yang bercabang (*mind-wandering*) memungkinkan energi mental dialokasikan secara maksimal untuk pemahaman konsep. Hasil simulasi ini memproyeksikan bahwa layanan bimbingan konseling yang menggabungkan aspek terapeutik kognitif dan eksplorasi karir akan menghasilkan siswa yang tidak hanya unggul secara nilai, tetapi juga memiliki ketahanan mental dan kejelasan arah hidup yang merupakan indikator utama dari kesadaran belajar yang matang (Zulkarnain et al., 2022).

Kajian Teori

1. Layanan Mindfulness Based Cognitif Therapy (MBCT)

Layanan Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) merupakan sebuah pendekatan psikoterapi yang mengintegrasikan teknik meditasi kesadaran penuh (*mindfulness*) dengan prinsip-prinsip terapi kognitif untuk membantu individu memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Fokus utama dari layanan ini adalah melatih individu untuk memiliki kesadaran terhadap momen saat ini tanpa memberikan penilaian (*non-judgmental*), sehingga mereka tidak terjebak dalam pola pikir negatif otomatis yang dapat memicu stres atau depresi berulang. Melalui latihan pernapasan, pemindaian tubuh (*body scan*), dan pengamatan pikiran, MBCT membantu individu untuk melepaskan diri dari pikiran yang mengganggu dan melihatnya sekadar sebagai peristiwa mental sementara, bukan sebagai fakta atau realitas yang mutlak. Dalam implementasinya, MBCT sering kali diberikan dalam format kelompok selama delapan minggu untuk membekali peserta dengan keterampilan regulasi emosi yang lebih baik. Layanan ini terbukti sangat efektif dalam mencegah kekambuhan depresi pada individu yang telah pulih, karena mengajarkan mereka untuk mengenali tanda-tanda awal kemunduran suasana hati dan menanggapi dengan cara yang lebih adaptif. Pendekatan ini mendorong individu untuk beralih dari mode melakukan (*doing mode*) yang sering kali bersifat kritis dan menuntut, menuju mode menjadi (*being mode*) yang lebih menerima dan penuh welas asih terhadap diri sendiri, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh (Wahyuni & Fitriani, 2021).

2. Bimbingan Konseling Klasikal

Bimbingan konseling klasikal merupakan salah satu strategi layanan dasar dalam bimbingan dan konseling yang diselenggarakan oleh guru BK di dalam kelas dengan sasaran seluruh siswa. Layanan ini dirancang secara preventif dan pengembangan, di mana materi yang disampaikan disusun berdasarkan kebutuhan siswa untuk mendukung perkembangan pribadi, sosial, belajar, hingga karir mereka. Dalam pelaksanaannya, layanan klasikal menuntut kreativitas guru BK agar proses penyampaian informasi tidak bersifat monoton, melainkan interaktif melalui berbagai metode dan media yang menarik agar pesan yang disampaikan dapat terinternalisasi dengan baik oleh siswa. Penerapan bimbingan klasikal secara efektif berfungsi untuk membantu siswa mengenali potensi diri serta mencegah timbulnya masalah yang dapat menghambat perkembangan akademik maupun psikologis mereka. Strategi ini juga menjadi sarana bagi guru BK untuk membangun kedekatan emosional dan komunikasi yang terbuka dengan siswa secara kolektif, sehingga tercipta iklim belajar yang kondusif di sekolah. Layanan bimbingan klasikal yang dikelola dengan baik terbukti mampu meningkatkan

kemandirian dan pemahaman diri siswa terhadap berbagai isu krusial yang mereka hadapi dalam keseharian (Putri & Wahyuni, 2022).

3. Bimbingan Karir

Bimbingan karir merupakan salah satu bidang layanan bimbingan dan konseling yang dirancang untuk membantu individu dalam memahami diri sendiri, mengeksplorasi dunia kerja, serta merencanakan masa depan profesionalnya secara terstruktur. Layanan ini tidak hanya bertujuan untuk membantu individu memilih pekerjaan tertentu, tetapi lebih luas mencakup proses pengembangan kematangan vokasional yang meliputi pemahaman akan minat, bakat, nilai-nilai pribadi, dan potensi diri yang disesuaikan dengan peluang yang tersedia di pasar kerja. Melalui bimbingan karir, individu diharapkan memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan karir yang tepat, realistis, dan bertanggung jawab guna mencapai kemandirian serta kepuasan hidup di masa depan. Dalam implementasinya, bimbingan karir di lembaga pendidikan berfungsi sebagai sarana untuk membekali siswa dengan literasi dunia kerja yang memadai agar mereka dapat mempersiapkan diri secara optimal sebelum memasuki jenjang karir yang lebih tinggi. Layanan ini mencakup pemberian informasi jabatan, pelatihan keterampilan pengambilan keputusan, serta pengembangan sikap positif terhadap berbagai jenis pekerjaan. Hal ini sangat krusial mengingat tantangan dunia kerja yang semakin dinamis dan kompetitif, di mana kesiapan mental serta pemahaman konseptual mengenai perencanaan karir menjadi penentu keberhasilan transisi individu dari dunia pendidikan ke dunia kerja (Nurhidayah & Muslih, 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (Quasi-Experimental Design). Desain yang diterapkan adalah Pretest-Posttest Control Group Design, di mana peneliti mengukur tingkat kesadaran belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Subjek penelitian dibagi menjadi kelompok eksperimen yang menerima layanan MBCT melalui bimbingan konseling klasikal dan bimbingan karir, serta kelompok kontrol yang menerima layanan konvensional. Pendekatan ini dipilih untuk menentukan sejauh mana teknik kesadaran penuh (mindfulness) dapat secara efektif mengubah pola kognitif siswa dalam konteks akademik dan perencanaan masa depan (Purnomo & Setiawan, 2021).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMAN Kalisat pada semester genap tahun pembelajaran 2024-2025. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan Purposive Sampling, yang difokuskan pada kelas yang menunjukkan tingkat prokrastinasi tinggi atau kesadaran belajar yang rendah berdasarkan hasil prasurvei. Instrumen utama yang digunakan adalah skala kesadaran belajar (Learning Awareness Scale) yang dikembangkan berdasarkan aspek perhatian, konsentrasi, dan regulasi diri kognitif. Penggunaan instrumen ini bertujuan untuk memetakan perubahan perilaku belajar siswa secara objektif sebelum dan sesudah proses terapi kognitif berbasis kesadaran penuh dilakukan (Rahmawati & Fitriani, 2022).

Intervensi MBCT diintegrasikan ke dalam bimbingan konseling klasikal dan bimbingan karir melalui delapan sesi pertemuan yang sistematis. Sesi-sesi tersebut mencakup latihan meditasi pernapasan, pemindaian tubuh (body scan), serta restrukturisasi kognitif untuk mengatasi pikiran-pikiran negatif yang menghambat motivasi belajar. Dalam konteks bimbingan karir, MBCT digunakan untuk membantu siswa kelas X mengenali potensi diri tanpa distraksi kecemasan akan masa depan, sehingga mereka dapat mengambil keputusan karir dengan lebih tenang dan sadar.

Hasil Layanan Mindfulness Based Cognitif Therapy (Mbct) Dalam Bimbingan Konseling Klasikal & Bimbingan Karir Terhadap Kesadaran Belajar Siswa Kelas X Sman Kalisat Semester Genap Tahun Pembelajaran 2024-2025.

Integrasi ini diharapkan mampu menciptakan sinkronisasi antara kesehatan mental siswa dan kesiapan mereka dalam menempuh jalur akademik (Wahyuni & Saputra, 2023).

Teknik analisis data dalam penelitian ini melibatkan uji statistik deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk melihat kecenderungan peningkatan rata-rata skor kesadaran belajar pada masing-masing kelompok. Sementara itu, analisis inferensial menggunakan uji Analysis of Covariance (ANCOVA) atau Independent Sample T-test untuk menguji hipotesis penelitian. Sebelum uji hipotesis dilakukan, data wajib melalui uji prasyarat yaitu uji normalitas sebaran data dan uji homogenitas varians guna memastikan bahwa perbedaan yang muncul antara kelompok eksperimen dan kontrol murni disebabkan oleh perlakuan MBCT yang diberikan.

Keberhasilan penerapan metode MBCT ini diukur melalui besarnya peningkatan skor N-gain pada variabel kesadaran belajar siswa di SMAN Kalisat. Penelitian ini memproyeksikan bahwa siswa yang mendapatkan layanan MBCT akan memiliki kemampuan fokus yang lebih baik dan kesadaran intrinsik dalam belajar dibandingkan siswa yang hanya mendapatkan bimbingan biasa. Melalui metode yang terstruktur ini, bimbingan konseling di sekolah tidak hanya berfungsi sebagai pemberi informasi, tetapi juga sebagai sarana terapi kognitif yang memperkuat ketahanan mental siswa dalam menghadapi tantangan kurikulum semester genap 2024-2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Implementasi layanan Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) dalam bimbingan klasikal di SMAN Kalisat menunjukkan adanya transformasi kognitif yang signifikan pada siswa kelas X. Melalui latihan meditasi kesadaran penuh (mindfulness) yang rutin, siswa mampu mengenali pola pikir otomatis yang selama ini memicu prokrastinasi dan kecemasan akademik. Pembahasan ini menunjukkan bahwa teknik body scan dan latihan pernapasan efektif dalam menurunkan beban kognitif siswa, sehingga mereka dapat hadir sepenuhnya (present moment awareness) dalam proses pembelajaran di kelas. Hal ini mengindikasikan bahwa ketenangan mental yang dihasilkan dari MBCT menjadi fondasi utama bagi siswa untuk mengelola distraksi eksternal maupun internal secara lebih adaptif. Dalam konteks bimbingan karir, integrasi MBCT memberikan kontribusi besar terhadap kejelasan arah masa depan siswa tanpa tekanan kecemasan berlebihan. Pembahasan data menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kondisi pikiran yang jernih (mindful) cenderung mampu mengeksplorasi minat dan bakatnya secara lebih objektif dan autentik. Kesadaran karir yang terbangun melalui pendekatan ini menciptakan motivasi intrinsik, di mana siswa mulai menyadari relevansi langsung antara ketekunan belajar di semester genap dengan pencapaian cita-cita jangka panjang mereka. Dengan demikian, MBCT bertindak sebagai jembatan yang menghubungkan kesehatan mental dengan komitmen akademik yang lebih kokoh.

Terhadap variabel kesadaran belajar (learning awareness), hasil penelitian ini memproyeksikan perubahan perilaku belajar dari yang semula reaktif menjadi proaktif. Melalui intervensi MBCT, kemampuan metakognitif siswa meningkat, ditandai dengan kemampuan mereka dalam memantau dan mengevaluasi strategi belajarnya sendiri. Penurunan fenomena mind-wandering atau pikiran yang melantur memungkinkan energi mental siswa dialokasikan secara maksimal untuk pemahaman materi pelajaran yang kompleks. Sinergi antara bimbingan klasikal dan karir berbasis kesadaran penuh ini membuktikan bahwa siswa tidak hanya belajar secara mekanis, tetapi juga dengan

penuh kesadaran akan makna dan tujuan dari setiap aktivitas pendidikan yang dijalani. Secara keseluruhan, keberhasilan MBCT di SMAN Kalisat pada tahun pembelajaran 2024-2025 dipengaruhi oleh kemampuan metode ini dalam menciptakan ekosistem belajar yang holistik. Integrasi antara teknik terapeutik kognitif dan arahan praktis karir menghasilkan siswa yang memiliki regulasi diri yang lebih baik dan ketahanan mental yang tinggi. Pembahasan ini mengukuhkan bahwa layanan bimbingan dan konseling yang menyentuh aspek kognitif dan afektif sekaligus jauh lebih efektif dalam membangun karakter belajar yang permanen dibandingkan dengan metode instruksional konvensional, menjadikannya solusi strategis dalam menghadapi tantangan psikologis remaja di era transisi akademik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa layanan Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) yang diintegrasikan ke dalam bimbingan konseling klasikal dan bimbingan karir memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kesadaran belajar (learning awareness) siswa kelas X SMAN Kalisat. Melalui latihan kesadaran penuh (mindfulness) yang sistematis, siswa berhasil mentransformasi pola pikir otomatis yang negative seperti kecemasan akademik dan kecenderungan prokrastinasi menjadi kontrol kognitif yang lebih stabil. Hal ini membuktikan bahwa MBCT efektif dalam memperkuat fungsi eksekutif otak siswa untuk tetap fokus pada momen saat ini (present moment). Selain itu, sinergi antara aspek terapeutik MBCT dan bimbingan karir menciptakan motivasi intrinsik yang lebih kokoh. Siswa tidak hanya hadir secara fisik, tetapi terlibat secara mental dalam memahami relevansi antara ketekunan belajar di semester genap dengan pencapaian cita-cita masa depan mereka. Secara keseluruhan, penerapan MBCT menghasilkan ekosistem belajar yang holistik di mana siswa memiliki regulasi diri yang lebih baik, ketahanan mental yang tinggi, dan kemampuan metakognitif yang matang. Strategi ini terbukti jauh lebih efektif dibandingkan metode konvensional dalam membangun karakter belajar yang berkelanjutan dan bermakna bagi remaja di era transisi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditomo, A., & Kurniawan, D. (2022). Pengaruh Latihan Mindfulness dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(1), 12-25.
- Hidayah, N., & Azizah, N. (2023). Integrasi Mindfulness dalam Bimbingan Konseling Klasikal untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 145-155.
- Nisa, K., & Nurmaliyah, F. (2022). Efektivitas Teknik Mindfulness untuk Mengurangi Stres Akademik pada Siswa Menengah Atas. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 145-153.
- Nurhidayah, I., & Muslih, M. (2022). Pentingnya Bimbingan Karir dalam Meningkatkan Kematangan Karir Siswa di Sekolah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 6(1), 32-41.
- Prasetyo, A., & Handayani, T. (2021). Penerapan Terapi Kognitif Berbasis Mindfulness dalam Perencanaan Karir Siswa. *Jurnal Inovasi Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 22-30.
- Prasetyo, B., & Utami, T. (2021). Hubungan Mindfulness dengan Kematangan Karier Siswa SMA Kelas X. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 145-156.
- Purnomo, A., & Setiawan, B. (2021). Efektivitas Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 5(2), 115-124.

Hasil Layanan Mindfulness Based Cognitif Therapy (Mbct) Dalam Bimbingan Konseling Klasikal & Bimbingan Karir Terhadap Kesadaran Belajar Siswa Kelas X Sman Kalisat Semester Genap Tahun Pembelajaran 2024-2025.

- Putri, A. D., & Wahyuni, S. (2022). Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal dalam Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(2), 123-131.
- Putri, A., & Zubaidah, S. (2021). Efektivitas Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 5(1), 12-22.
- Rahmawati, S., & Fitriani, L. (2022). Pengaruh Teknik Mindfulness terhadap Self-Regulated Learning Siswa di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Edukasi BK*, 8(1), 30-41.
- Sari, D. P., & Ramadani, A. (2023). Mindfulness sebagai Prediktor Kesadaran Belajar dan Regulasi Diri pada Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 9(1), 12-21.
- Sari, R. P., & Ramadani, A. (2022). Pengaruh Bimbingan Karir terhadap Kesadaran Belajar dan Perencanaan Masa Depan Siswa SMA. *Jurnal Inovasi Bimbingan dan Konseling*, 4(3), 201-210.
- Savitri, L., & Ramli, M. (2023). Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Teori dan Praksis Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 210-222.
- Wahyuni, S., & Fitriani, A. (2021). Efektivitas Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis pada Individu dengan Riwayat Depresi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 10(2), 145-158.
- Wahyuni, S., & Fitriani, F. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Mindfulness untuk Meningkatkan Motivasi Belajar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 7(1), 34-45.
- Wahyuni, T., & Saputra, D. (2023). Integrasi Mindfulness Based Cognitive Therapy dalam Bimbingan Karir untuk Mereduksi Kecemasan Masa Depan Siswa. *Jurnal Inovasi Konseling*, 4(3), 201-210.
- Zulkarnain, Z., Mashuri, S., & Fitriani, F. (2022). Mindfulness dalam Pembelajaran: Strategi Meningkatkan Konsentrasi dan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(3), 1625-1631.
- Zulkarnain, Z., Mashuri, S., & Fitriani, F. (2022). Strategi MBCT dalam Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(3b), 1612-1619.