

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK BERBASIS MINDFULNESS DALAM MENINGKATKAN GRIT PADA SISWA SMA SETIA BUDI BINJAI

Tiara Wandini¹ ; Risma Dina², Sri Ulina Beru Ginting³

Abstrak

Studi ini dilakukan guna mengkaji sejauh mana konseling kelompok yang mengintegrasikan pendekatan mindfulness mampu meningkatkan tingkat grit siswa di SMA Setia Budi Binjai. Metode yang digunakan berbasis kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi-experimental), tepatnya rancangan one group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol pembandingan. Partisipan penelitian berjumlah 30 orang siswa, dipilih melalui teknik purposive sampling dengan mempertimbangkan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner grit yang sudah melalui uji validitas dan reliabilitas, mencakup dua indikator utama yaitu ketekunan usaha (perseverance of effort) dan konsistensi minat (consistency of interest). Analisis data mencakup statistik deskriptif, pengujian normalitas dan homogenitas data, dilanjutkan dengan pengujian hipotesis memakai uji Paired Sample t-Test. Temuan penelitian mengindikasikan adanya kenaikan skor rata-rata grit siswa, dari 146,37 saat pretest menjadi 149,13 pada posttest. Berdasarkan hasil uji hipotesis, diperoleh nilai t sebesar -16,882 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti H_1 diterima sementara H_0 ditolak. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa intervensi konseling kelompok berbasis mindfulness terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan grit siswa. Oleh karena itu, pendekatan ini layak dipertimbangkan sebagai salah satu strategi layanan bimbingan dan konseling untuk memperkuat ketekunan, konsistensi minat, dan ketangguhan siswa dalam mengejar target akademik maupun tujuan jangka panjang lainnya.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok Berbasis Mindfulness, Mindfulness, Grit.*

Abstract

This study was conducted to examine the extent to which group counseling integrating a mindfulness approach could enhance students' grit levels at SMA Setia Budi Binjai. A quantitative method was employed using a quasi-experimental design—specifically, a one-group pretest-posttest design without a comparison control group. The study involved 30 student participants selected via purposive sampling based on

¹Wandinitara47@gmail.com

predetermined criteria. Data collection utilized a grit questionnaire that had undergone validity and reliability testing, covering two primary indicators: perseverance of effort and consistency of interest. Data analysis included descriptive statistics, tests for normality and homogeneity, and hypothesis testing using the Paired Sample t-Test. The findings indicate an increase in the students' average grit score, rising from 146.37 at the pretest stage to 149.13 at the posttest stage. Hypothesis testing yielded a t-value of -16.882 with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$), meaning H_1 was accepted and H_0 was rejected. Based on these results, it is concluded that the mindfulness-based group counseling intervention significantly influenced the improvement of students' grit. Therefore, this approach warrants consideration as a guidance and counseling strategy to strengthen students' perseverance, consistency of interest, and resilience in pursuing both academic targets and other long-term goals.

Keywords: Group Counseling, Mindfulness, Grit..

A. PENDAHULUAN

Grit merupakan salah satu aspek karakter nonkognitif yang memegang peranan krusial dalam menunjang pencapaian akademik, sebab mencerminkan kesanggupan siswa untuk terus tekun dan konsisten dalam mengejar tujuantujuan jangka panjangnya (Setiadi et al., 2025). Siswa dengan grit yang tinggi umumnya lebih tangguh dalam menghadapi tekanan maupun hambatan selama proses belajar, jika dibandingkan dengan siswa yang tingkat gritnya rendah (Clementino & Utami, 2025). Berbagai temuan riset mengungkapkan bahwa mayoritas siswa masih berada pada level grit yang tergolong sedang sampai rendah, sehingga penguatan karakter ini masih menjadi kebutuhan mendesak dalam ranah pendidikan (Wu et al., 2022). Di samping itu, grit juga terbukti berkontribusi dalam meredam efek stres akademik yang dialami individu sepanjang menempuh proses pembelajaran (Wolters & Hussain, 2025). Sejalan dengan itu, hasil pengamatan yang dilakukan di SMA Setia Budi Binjai memperlihatkan bahwa sejumlah siswa masih kerap kehilangan konsentrasi, cenderung menunda-nunda penyelesaian tugas, dan kurang memiliki daya tahan ketika berhadapan dengan kesulitan dalam belajar.

Salah satu strategi yang dinilai mampu mendorong peningkatan grit adalah layanan konseling kelompok yang mengintegrasikan pendekatan mindfulness. Mindfulness sendiri dimaknai sebagai kapasitas individu untuk mengarahkan perhatian pada pengalaman yang tengah berlangsung dengan sikap penerimaan, tanpa disertai penghakiman atau penilaian (Bukhori et al., 2023). Gagasan mindfulness ini mendorong individu untuk mengembangkan kesadaran akan dirinya sendiri, kemampuan mengatur emosi, serta fokus yang lebih terarah terhadap apa yang sedang dialami pada momen tersebut (Kabat-Zinn dalam Sutanto & Immanuela, 2022). Ketika diterapkan dalam setting konseling kelompok, mindfulness memberi ruang bagi siswa untuk mendapat dukungan dari sesama anggota kelompok, sembari melatih diri menghadapi berbagai tekanan dengan cara yang lebih adaptif (Amalya & Khaira, 2025). Selain itu, proses konseling kelompok yang berlandaskan mindfulness turut membantu para peserta dalam mengenali serta mengelola pengalaman emosionalnya, sehingga pada akhirnya

mendukung terbentuknya relasi interpersonal yang lebih sehat dan positif (Safira & Izzaty, 2025).

Sejumlah mengonfirmasi berlandaskan kajian terdahulu bahwa intervensi mindfulness telah yang memberikan pengaruh positif bagi perkembangan aspek psikologis peserta didik. Sebagai contoh, penerapan Mindfulness-Based Cognitive Therapy terbukti mampu mendongkrak grit pada siswa di jenjang sekolah vokasional (Rusli et al., 2023). Tak hanya itu, praktik mindfulness juga dilaporkan turut mendukung peningkatan regulasi diri sekaligus ketekunan belajar pada siswa (Blegur & Amseke, 2024). Lebih lanjut, latihan mindfulness diketahui dapat memperkuat stabilitas emosi serta daya tahan siswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik (Wiraja et al., 2025). Kendati demikian, kajian yang secara spesifik mengulas efektivitas konseling kelompok berbasis mindfulness dalam meningkatkan grit pada jenjang SMA masih tergolong minim, sehingga penelitian ini hadir untuk menutup celah tersebut.

B. METODE PENELITIAN

Riset ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi experiment), menggunakan rancangan one-group pretest-posttest design guna menguji sejauh mana layanan konseling kelompok berbasis mindfulness efektif dalam meningkatkan grit siswa. Populasi dalam penelitian mencakup seluruh siswa kelas XI SMA Setia Budi Binjai yang berjumlah 36 orang, sementara sampel yang digunakan berjumlah 30 siswa, ditentukan melalui teknik purposive sampling dengan kriteria utama berupa tingkat grit pada kategori sedang hingga rendah. Proses pengumpulan data memanfaatkan angket grit yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, diberikan pada dua tahap yakni sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pelaksanaan intervensi konseling kelompok berbasis mindfulness. Selanjutnya, data yang terkumpul dianalisis secara inferensial menggunakan uji Paired Sample tTest dengan bantuan aplikasi IBM SPSS, guna mengetahui ada tidaknya perbedaan skor grit sebelum dan sesudah perlakuan pada taraf signifikansi 0,05.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

penelitian ini memperlihatkan bahwa layanan konseling kelompok berbasis mindfulness memberikan kontribusi yang berarti terhadap peningkatan grit siswa kelas XI SMA Setia Budi Binjai. Berdasarkan data deskriptif, rata-rata skor grit siswa mengalami kenaikan dari 146,37 pada tahap pretest menjadi 149,13 pada tahap posttest, disertai peningkatan pada nilai median dari 152,50 menjadi 155,50. Perubahan ini mengindikasikan bahwa setelah mengikuti serangkaian sesi konseling kelompok, siswa menunjukkan kecenderungan yang lebih kuat untuk bertahan dalam usaha serta menjaga konsistensi minat terhadap tujuan belajarnya. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa grit berperan sebagai karakter nonkognitif yang menopang keberhasilan akademik melalui ketekunan dan konsistensi jangka panjang (Setiadi et al., 2025), sekaligus memperkuat argumen bahwa siswa dengan grit yang meningkat akan lebih tangguh menghadapi tekanan selama proses (Clementino & Utami, 2025). Hasil uji Paired pembelajaran Sample t-Test menunjukkan nilai t sebesar -16,882 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara skor grit siswa sebelum dan sesudah pemberian layanan. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_1) yang menyatakan adanya pengaruh signifikan dari konseling kelompok berbasis mindfulness terhadap grit siswa dapat

diterima, sementara hipotesis nol (H_0) ditolak. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data penelitian telah dipastikan memenuhi asumsi normalitas melalui uji OneSample Kolmogorov-Smirnov, dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) pada data pretest dan posttest yang sama-sama berada di atas 0,05, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal dan layak dianalisis menggunakan uji statistik parametrik. Hasil uji homogenitas melalui Levene's Test turut memperkuat kelayakan tersebut, mengingat nilai signifikansinya berada jauh di atas ambang 0,05, yang menandakan varians antar kelompok data relatif setara. Temuan tersebut memperkuat sejumlah hasil kajian terdahulu yang menegaskan peran mindfulness dalam mendukung perkembangan psikologis peserta didik. Sebagaimana diungkapkan Rusli et al. (2023), pendekatan berbasis mindfulness seperti MindfulnessBased Cognitive Therapy terbukti efektif meningkatkan grit pada siswa jenjang vokasional, sementara Blegur dan Amseke (2024) menemukan bahwa praktik mindfulness turut mendorong regulasi diri dan ketekunan belajar. Dalam konteks penelitian ini, latihan mindfulness yang diintegrasikan ke dalam proses konseling kelompok tampaknya membantu siswa memusatkan perhatian pada pengalaman belajar yang sedang dijalani tanpa disertai penilaian berlebihan terhadap kegagalan (Bukhori et al., 2023), sehingga siswa lebih mampu mengelola tekanan akademik dan mempertahankan motivasi untuk terus berusaha, sejalan dengan temuan Wiraja et al. (2025) mengenai peran mindfulness dalam memperkuat stabilitas emosi dan daya tahan siswa.

Selain aspek kognitif dan emosional, dinamika kelompok dalam layanan konseling turut menjadi faktor pendukung keberhasilan intervensi ini. Interaksi antaranggota kelompok memungkinkan siswa saling memberi dukungan serta belajar dari pengalaman satu sama lain dalam menghadapi kesulitan belajar, sebagaimana dikemukakan oleh Amalya dan Khaira (2025) bahwa mindfulness dalam setting kelompok membuka ruang dukungan sosial sekaligus melatih adaptasi terhadap tekanan. Proses ini juga membantu siswa mengenali dan mengelola pengalaman emosionalnya secara lebih sehat, yang pada gilirannya mendukung terbentuknya relasi interpersonal yang lebih positif (Safira & Izzaty, 2025). Dengan demikian, peningkatan grit siswa dalam penelitian ini tidak hanya dapat dipahami sebagai hasil dari latihan kesadaran diri secara individual, tetapi juga sebagai buah dari proses relasional dan dukungan sosial yang terbangun selama pelaksanaan konseling kelompok berbasis mindfulness.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Data Pretest Grit

Statistics		
Data		Pretest
<i>N</i>	<i>Valid</i>	30
	<i>Missing</i>	0
<i>Mean</i>		146,3667
<i>Median</i>		152,5000
<i>Std. Deviation</i>		26,26586
<i>Variance</i>		689,895
<i>Minimum</i>		94,00
<i>Maximum</i>		188,00
<i>Sum</i>		4391,00

Tabel 4.2. Statistik Deskriptif Data *Posttest Grit*

Statistics		
Data		Posttest
<i>N</i>	<i>Valid</i>	30
	<i>Missing</i>	0
<i>Mean</i>		149,1333
<i>Median</i>		155,5000
<i>Std. Deviation</i>		26,98752
<i>Variance</i>		728,326
<i>Minimum</i>		95,00
<i>Maximum</i>		192,00
<i>Sum</i>		4474,00

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok berbasis *mindfulness* terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *grit* siswa kelas XI SMA Setia Budi Binjai, sebagaimana ditunjukkan oleh kenaikan rata-rata skor *grit* dari tahap pretest ke posttest serta hasil uji Paired Sample t-Test yang menghasilkan nilai signifikansi di bawah 0,05, sehingga hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan *mindfulness* yang diintegrasikan ke dalam proses konseling kelompok mampu membantu siswa memperkuat ketekunan dalam berusaha, menjaga konsistensi minat, serta meningkatkan ketangguhan dalam menghadapi tantangan belajar. Dengan demikian, layanan ini dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif strategi bimbingan dan konseling di sekolah untuk mengembangkan karakter *grit* siswa, guna mendukung pencapaian tujuan akademik maupun tujuan jangka panjang lainnya secara lebih optimal.

E. SARAN

Mengacu pada hasil penelitian mengenai efektivitas konseling kelompok berbasis *mindfulness* dalam meningkatkan *grit* pada siswa SMA Setia Budi Binjai, berikut disampaikan beberapa saran yang dapat dipertimbangkan:

1. Bagi Guru Bk

Guru Bimbingan dan Konseling disarankan agar dapat menerapkan konseling kelompok berbasis *mindfulness* sebagai salah satu alternatif layanan dalam upaya meningkatkan *grit* siswa. Dengan menerapkan berbagai teknik *mindfulness*, seperti *mindful breathing*, *body scan*, refleksi diri, dan diskusi kelompok, guru BK dapat membantu siswa dalam mengembangkan ketekunan, meningkatkan kemampuan fokus, mengelola emosi dengan lebih baik, serta menjaga konsistensi dalam upaya mencapai tujuan belajar yang telah ditetapkan.

2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mampu berperan serta secara aktif dalam mengikuti setiap rangkaian kegiatan layanan konseling kelompok berbasis *mindfulness* yang

diselenggarakan di sekolah. Di samping itu, siswa juga dianjurkan untuk mempraktikkan latihan mindfulness secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mampu meningkatkan kesadaran diri, mengendalikan emosi dengan lebih baik, menjaga motivasi belajar, serta menjadi lebih gigih dalam menghadapi berbagai tantangan, baik yang bersifat akademik maupun nonakademik.

3. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan penuh terhadap penyelenggaraan layanan konseling kelompok berbasis mindfulness, baik dalam bentuk penyediaan waktu, sarana, maupun fasilitas yang memadai. Dukungan tersebut diharapkan dapat membantu guru BK dalam melaksanakan program bimbingan dan konseling secara lebih optimal, sehingga upaya peningkatan grit siswa dapat berlangsung secara berkelanjutan dan memberikan manfaat yang lebih luas bagi perkembangan peserta didik secara keseluruhan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti berikutnya, disarankan agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan jumlah responden yang lebih banyak serta menerapkan desain penelitian yang lebih kuat, seperti quasi experiment maupun true experiment yang turut melibatkan kelompok kontrol. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat mengkaji efektivitas konseling kelompok berbasis mindfulness pada jenjang pendidikan yang berbeda, atau mengombinasikannya dengan teknik konseling lain, sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif serta memiliki tingkat generalisasi yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

Amalya, N., & Khaira, W. (2025). Implementation of Mindfulness Techniques Through Group Counseling Services to Reduce Stress Disorders in Final Year Guidance and Counseling Students. 6(2), 181–190.

Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (2023). Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi kecemasan. Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum, 1–9. https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/a_gcaf/article/view/2373

Blegur, J. S. T., & Amseke, F. V. (2024). Peran Mindfulness terhadap Regulasi Diri dalam Belajar. Jurnal Pendidikan Pembelajaran, 7(2), 71–80.

Clementino, P., & Utami, N. I. (2025). Optimisme dan grit akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Jurnal Intensi : Integrasi Riset Psikologi, 3(2), 12–20.

Martini, S. (2024). Pelatihan Mindfulness untuk Meningkatkan Grit pada Guru. Journal on Education, 07(01), 2417–2426.

Rusli, R., Tanaputra, J. J., & Safitri, J. (2023). Mindfulness-Based Cognitive Therapy to Increase Grit Level : A Study on Vocational. 12(4).

Setiadi, F. Y., Yenita, & Monika. (2025). Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan (AJPP) Pengaruh Grit terhadap Resiliensi Akademik Siswa SMA Jakarta. 4(3).

Sutanto, S. H., & Immanuela, G. (2022). Mengenal Mindfulness Bagi Siswa SMA (Understanding Mindfulness for High School Students). Jurnal Pengabdian Psikologi Devotion, 1(1), 12–20.

Safira, C. A., & Izzaty, R. E. (2025). Effectiveness of Mindfulness-Based Group Counseling to Reduce Loneliness in Adolescents Victims of Bullying Article History. Buletin Konseling Inovatif, 5(2), 123–132. <https://doi.org/10.17977/um059v5i22025p 123-132>

Wiraja, A., Asyraf, A. M., Putra, B. U., Sari, J., Tanjung, S. S. U. P., Sumarno, S., & Wilda, W. (2025). Meningkatkan Kemampuan Manajemen Emosi melalui Mindfulness sebelum Pembelajaran pada Siswa Kelas X SMA Cendana Pekanbaru. Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI), 5(3), 1156–1165. <https://doi.org/10.53299/jppi.v5i3.1597>

Wolters, C. A., & Hussain, M. (2025). Investigating grit and its relations with college students ' self-regulated learning and academic achievement. 293–311. <https://doi.org/10.1007/s11409-014-91289>

Wu, J., Qi, S., & Zhong, Y. (2022). Intrinsic motivation, Need for cognition, Grit, Growth Mindset and Academic Achievement in High School Students: Latent Profiles and Predictive Effects.