

EFEKTIFITAS PENERAPAN *MINDFULNESS* DALAM MENGURANGI STRES SISWAKORBAN *BULLYING* DI MI NW REBAN TEBU

Hartika ¹, Marudin M.Pd.², Halimatussa'diah M.Pd³

PGMI Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Hamzanwadi NWDI Pancor

¹hartikaabidin@gmail.com, ²markmarudin88@gmail.com,

³halimatussadiyah0039@gmail.com

ABSTRACT

Bullying is a serious issue that still frequently occurs in school environments and has a significant impact on the psychological condition of students. Victims of bullying generally experience stress, anxiety, low self-esteem, and even a decline in learning motivation. One approach that can be used to help address these conditions is mindfulness, which is the practice of full awareness of the present moment consciously and without judgment. The purpose of this study is to describe the effectiveness of implementing mindfulness in reducing stress among students who are victims of bullying at MI NW Reban Tebu. This research employs a qualitative phenomenological approach. Qualitative data were obtained through observation, interviews, and documentation. The results of the study indicate that, theoretically, mindfulness is highly relevant and effective in helping students manage stress caused by bullying, increase self-awareness, and control negative emotions. However, its implementation at MI NW Reban Tebu has not been optimal due to the teachers' limited knowledge of mindfulness, as well as the absence of specific training and supporting facilities. Nevertheless, simple mindfulness practices such as breathing exercises and self-reflection have been proven to help students become calmer, think more clearly, and gradually build self-confidence. Thus, the application of mindfulness has great potential as a psychological intervention strategy to reduce stress among students who are victims of bullying, provided that it is supported by adequate teacher understanding and appropriate school policies.

Keywords: Mindfulness, Stress, Bullying, Elementary Education Students.

ABSTRAK

Bullying merupakan salah satu permasalahan yang serius yang masih sering terjadi di lingkungan sekolah dan berdampak signifikan terhadap kondisi psikologi peserta didik korban bullying umumnya mengalami stres, kecemasan, rendah diri, bahkan penurunan motivasi belajar. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi kondisi tersebut adalah mindfulness, yaitu latihan kesadaran penuh terhadap momen saat ini secara sadar dan tanpa menghakimi. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan efektifitas penerapan

mindfulness dalam mengurangi stres siswa korban bullying di MI NW Reban Tebu. Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif fenomenologi. Data kualitatif diperoleh dengan menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini dilakukan di MI NW Reban Tebu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara teoritis *mindfulness* sangat relevan dan efektif untuk membantu siswa mengelola stress akibat bullying, meningkatkan kesadaran diri, serta mengendalikan emosi negatif. Namun, implementasinya di MI NW Reban Tebu belum optimal karena minimnya pengetahuan guru mengenai *mindfulness*. Tidak adanya pelatihan khusus dan fasilitas pendukung, meskipun demikian, praktik *mindfulness* sederhana seperti latihan pernapasan dan refleksi diri terbukti membantu siswa menjadi lebih tenang, berfikir jernih, dan perlahan membangun kepercayaan diri. Dengan demikian, penerapan *mindfulness* memiliki potensi besar sebagai strategi intervensi psikologis dalam mengurangi stres siswa korban bullying, apabila didukung oleh pemahaman guru dan kebijakan sekolah yang tepat.

Kata kunci : *Mindfulness, Stres, Bullying, Siswa Pendidikan Dasar.*

A. Pendahuluan

Salah satu fenomena yang menyita perhatian dunia pendidikan zaman sekarang adalah kekerasan di sekolah, baik yang dilakukan siswa terhadap gurunya, maupun siswa terhadap siswa lainnya. Maraknya aksi tawuran dan kekerasan (*bullying*) yang dilakukan oleh siswa di sekolah yang semakin banyak menghiasi deretan berita baik di media cetak maupun elektronik menjadi bukti telah hilang nilai-nilai kemanusiaan.

Tentunya kasus-kasus kekerasan tersebut tidak saja mencoreng citra pendidikan yang selama ini dipercaya oleh banyak kalangan sebagai sebuah tempat dimana proses pembelajaran secara optimal dan bermutu untuk dapat

melahirkan siswa yang berkualitas, sebagaimana dinyatakan dalam Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003, Bab II Pasal 3, bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak, serta peradaban bangsa yang bermanfaat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab, tetapi juga menimbulkan sejumlah pertanyaan, bahkan gugatan dari berbagai pihak

yang semakin kritis mempertanyakan esensi pendidikan di sekolah.

Perilaku *bullying* saat ini sangat memprihatinkan bagi pendidik, orang tua, dan masyarakat. Sekolah yang seharusnya menjadi tempat bagi anak dalam menimba ilmu dan membantu membentuk karakter pribadi yang positif ternyata malah menjadi tempat tumbuhnya perilaku-perilaku *bullying*. Perilaku *bullying* ini menjadi satu mata rantai yang tidak terputus. Setiap generasi akan melakukan hal yang sama untuk merespon kondisi situasional yang menekannya, hingga pola perilaku yang diwariskan ini menjadi budaya kekerasan.

Menurut data yang diperoleh dari *Organisation for Economic Cooperation and Development (OECD)*, tingkat kejadian *bullying* di Indonesia mencapai 41,1%, menjadikan Indonesia berada di peringkat kelima tertinggi dari 78 negara yang mengalami tingkat *bullying* paling tinggi.

Seringkali mereka yang menjadi korban *bullying* seperti barangnya dicuri, ditindas, diolok-olok, bahkan diancam oleh para pelaku *bullying*.

Terkait dengan anak yang memiliki gangguan kecemasan dan stres yang pernah mengalami *bullying* terdapat cara untuk mengatasi rasa cemas dan stres yang berlebih yaitu salah satunya dengan menjadi lebih sadar secara penuh atau lebih dikenal sebagai *mindfulness* terhadap diri sendiri dan memfokuskan perhatian penuh pada diri sendiri tanpa menghakimi atau berpaku pada suatu sudut pandang. Dengan melakukan *mindfulness* dapat menyadari sepenuhnya tentang kehidupannya dan berbagai permasalahannya serta dapat mendatangkan ketenangan pada hidupnya sehingga anak yang pernah mengalami *bullying* dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik.

Korban perundungan memiliki dampak pada faktor sosio-kognitif nya sehingga bersifat maladaptif. Mereka kesulitan untuk berfikir secara logis saat menghadapi situasi-situasi sosial dimana mereka selalu merasa dinilai negatif, atau berpikir orang lain akan kembali menindas mereka. Sehingga proses kognitif mereka menjadi bias dan kesulitan mereguasi emosi mereka sehingga tidak dapat merespon secara baik, tidak dapat melakukan coping secara efektif dan adaptif ketika mereka berada dalam keadaan cemas. Mereka selalu merenungkan pengalaman-pengalaman masa lalu mereka ketika mereka sering dirundung oleh teman-temannya, hal tersebut merupakan proses ruminasi yang biasa dimiliki oleh korban perundungan. Ruminasi merupakan sebuah respon stress yang tidak disadari dan bersifat maladaptif yang melibatkan pemikiran berulang mengenai pengalaman tidak

menyenangkan dimasa lalu dan mengganggu pikiran.

Berdasarkan hasil observasi penelti prilaku *bullying* yang sering terjadi di MI NW Reban Tebu mengejek nama orang tua yang agak terkesan lucu sehingga teman-temanya yang ikut mendegarkan ikut tertawa dengan tujuan memper malukan temanya yang sedang di bully, melakukan bullying verbal satu sama lain, menghina ras, lalu menghina warna kulit bentuk muka yang kurang menarik sehingga memicunya perkelahian.

Beberapa siswa di MI NW Reban Tebu mengalami *bullying* secara berulang setiap hari oleh teman sekelas maupun kakak senior mereka. Hal ini terjadi karena pelaku menganggap korban tidak memiliki kemamouan untuk melawan, sehingga pelaku merasa lebih kuat dan terus melakukan tindakan tersebut secara terus menerus. Meskipun guru- guru

di MI NW Reban Tebu telah memiliki upaya tertentu untuk mengatasi bullying di sekolah, namun masih ada beberapa siswa yang tidak takut dengan peraturan yang telah di buat. Mereka tetap melakukan penindasan terhadap teman-temanya yang di angga lebih lemah.

Peneliti telah mengamati secara langsung kondisi di MI NW Reban Tebu menemukan *bullying* masih sangat sering terjadi. Hal ini menyebabkan para korban merasa takut untuk masuk sekolah karena khawatir akan mendapatkan penindasan secara terus-menerus. Bahkan ada beberapa korban yang berani melawan pelaku *bullying*, namun hal ini justru memicu terjadinya perkelahian antara korban dan pelaku.

Beberapa faktor yang memicu terjadinya *bullying* di MI NW Reban Tebu yaitu karena korban di anggap memiliki fisik yang kurang menarik, terlalu pendiam atau lugu, di anggap kurang cerdas,

atau berasal dari keluarga yang kurang mampu secara ekonomi. Presepsi negative ini kemudian di jadikan alasan oleh pelaku untuk merendahkan dan menindas korban.

Dalam konteks pembelajaran, *mindfulness* bukan hanya alat untuk mengurangi stres, tetapi juga cara untuk mengembangkan keterampilan belajar yang lebih mendalam. Ketika peserta didik diajarkan untuk sadar akan pikiran dan emosi mereka, mereka dapat belajar dengan lebih baik, lebih fokus pada tugas dan lebih mampu menangani tantangan akademik. *Mindfulness* juga membantu peserta didik mengurangi gangguan mental seperti kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri.

Manfaat *mindfulness* termasuk mengurangi perhatian yang tidak perlu pada pengalaman masa lalu atau masa depan dan meningkatkan fokus pada

momen saat ini. Manfaat yang dapat di capai dalam bentuk peningkatan kualitas hidup menurunkan kecemasan, mengurangi rasa sakit, mengurangi stres dan pikiran buruk, mengubah kebiasaan buruk dan mengatur emosi.

Mindfulness berhubungan positif dengan kesehatan mental, secara signifikan mengurangi stres dan depresi. *Mindfulness* dapat memiliki efek psikologis yang positif, *mindfulness* merupakan alat yang efektif untuk meningkatkan fokus dan kesejahteraan peserta didik, dengan melatih kesadaran penuh peserta didik tidak hanya lebih mampu berkonsentrasi, tetapi juga lebih siap menghadapi tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari, *mindfulness* dalam pendidikan menawarkan banyak manfaat untuk perkembangan sosial dan emosional peserta didik, serta membantu mereka mengelola stres akibat *bullying* dari teman

sebayanya dan meningkatkan fokus.

B. Metode Penelitian

penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode penelitian kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.

secara etimologis, istilah fenomenologi berasal dari bahasa Yunani *phaenesthai* yang berarti “menampakan diri dalam konteks penelitian, fenomenologi digunakan untuk memahami esensi dari pengalaman manusia secara mendalam. Peneliti perlu berinteraksi langsung dengan partisipan dan terlibat dalam proses yang intensif untuk mengungkapkan pola-pola makna dari pengalaman yang mereka alami.

Pendekatan fenomenologi bermaksud untuk memberikan gambaran makna dari pengalaman yang dialami oleh informan, tentang konsep atau fenomena tertentu,

dengan mengeksplor kesadaran manusia. Jadi peneliti ingin mengetahui cara siswa MI NW Reban Tebu yang mengalami *bullying* dalam mencapai keadaan *mindfulness* dan cara informan memaknai *mindfulness* yang di lakukan melalui metode fenomenologi.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil penelitian

Hasil penelitian ini mengemukakan data yang di peroleh dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi dengan beberapa narasumber yaitu mengenai efektifitas penerapan *mindfulness* dalam mengurangi stres siswa korban *bullying* di MI NW Reban Tebu. Peneliti selalu memperkuat kesadaran bahwa peneliti merupakan perangkat inti dalam penelitian ini peneliti mendatangi lokasi penelitian yaitu di MI NW Reban Tebu dengan maksud memperoleh data secara menyeluruh dan mendalam berkaitan dengan fokus penelitian yang di tentukan peneliti.

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi di MI NW Reban Tebu, di temukan bahwa penerapan *mindfulness* dalam

mengurangi stres siswa korban *bullying* belum di terapkan. Hal ini di karenakan sekolah belum menerapkan atau memiliki pendekatan khusus mengenai *mindfulness* dalam kegiatan pembelajaran maupun bimbingan konseling. Pemahaman guru di MI NW Reban Tebu mengenai *mindfulness* masih sangat minim serta bagaimana cara penerapan *mindfulness* dalam konteks pendidikan.

Sebagian besar guru berangapan bahwa penanganan stres siswa korban *bullying* cukup dengan memberikan nasehat, pendekatan terhadap siswa, dan memberikan penguatan motivasi secara verbal, tanpa adanya teknik pelatihan khusus mengenai metode *mindfulness*, akan tetapi ada beberapa guru yang memahami *mindfulness* dan guru tersebut merapkan metode tersebut selama beberapa menit sebelum mata pelajaran di mulai dengan tujuan merefresh otak siswa selama kegiatan pembelajaran berjalan.

Hal ini menunjukan bahwa meskipun *mindfulness* secara teoritis efektif dalam membantu mengurangi

setres siswa korban *bullying* (sesuai dengan hasil penelitian terdahulu), akan tetapi di MI NW Reban Tebu di temukan bahwa penerapannya tidak efektif. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu:

- a. Belum ada kebijakan pihak sekolah, Sekolah tidak memiliki kegiatan khusus terkait penerapan *mindfulness*, baik di kelas maupun dalam layanan bimbingan konseling.
- b. Kurangnya pemahaman guru
Minimnya pemahaman guru mengenai konsep *mindfulness*, guru belum memahami betul apa itu *mindfulness*, bagaimana tata cara menerapkannya. Guru cenderung menggunakan pendekatan konvensional seperti menasehati siswa, memberikan dukungan, dan pendekatan secara khusus dengan korban *bullying*
- c. Tidak adanya pelatihan dan fasilitas pendukung
Tidak ada pelatihan khusus atau workshop yang diberikan kepada guru terkait penerapan *mindfulness*, selain itu tidak ada ruang atau jadwal khusus yang di

gunakan untuk latihan *mindfulness*.

Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa efektivitas penerapan *mindfulness* dalam mengurangi stres siswa korban *bullying* di MI NW Reban Tebu belum terlihat. Bukan karena *mindfulness* tidak efektif secara teori, di karenakan metode tersebut belum di perkenalkan dan belum di jalankan oleh pihak sekolah.

Oleh karena itu, penelitian ini memberikan gambaran bahwa untuk mencapai efektivitas penerapan *mindfulness*, sekolah perlu melakukan beberapa langkah terlebih dahulu: memberikan pelatihan khusus kepada semua guru, memasukan kegiatan *mindfulness* dalam kegiatan pembelajaran, serta menciptakan suasana yang mendukung siswa untuk berlatih kesadaran diri. Tanpa beberapa langkah- langkah tersebut *mindfulness* akan sulit di implementasikan.

Walaupun *mindfulness* di MI NW Reban Tebu belum efektif akan tetapi *mindfulness* terbukti dapat mengatasi stres pada siswa

korban *bullying*. Hal ini dikarenakan *mindfulness* melatih siswa untuk mengendalikan pikiran dan emosi negative, mengurangi kecemasan berlebih, meningkatkan penerimaan diri, serta menenangkan respons stres tubuh. Melalui latihan sederhana seperti pernapasan sadar dan pengamatan pikiran tanpa menghakimi, siswa korban *bullying* menjadi lebih tenang, tidak mudah panik, lebih menghargai dirinya, dan perlahan mampu meningkatkan rasa percaya diri serta kemampuan menghadapi masalah.

Dari sisi fisikologis, latihan *mindfulness* seperti penapasan sadar, *body scan*, atau meditasi sederhana mampu menenangkan sistem saraf, menurunkan detak jantung dan tekanan darah, serta mengurangi kadar hormon stres. Efek ini membuat tubuh siswa menjadi lebih rileks dan respons stress mereka terhadap situasi yang menegangkan menjadi lebih tenang, siswa korban *bullying* lebih mampu berpikir jernih, menemukan strategi pemecahan masalah, dan dapat mengambil keputusan yang lebih bijaksana.

Oleh karena itu, meskipun penerapan *mindfulness* di MI NW Reban Tebu belum sepenuhnya optimal, pendekatan ini secara teoritis dan empiris terbukti efektif membantu mengurangi stres pada siswa korban *bullying*. *Mindfulness* tidak hanya bekerja pada aspek psikologis (pikiran emosi), tetapi juga pada aspek fisikologis (respons tubuh terhadap stres), sehingga menjadi pendekatan yang komprehensif dalam membantu siswa bangkit dari tekanan akibat perundungan.

2. Pembahasan

Ke empat informan memahami bahwa tindakan *bullying* merupakan tindakan yang akan merugikan orang lain, seperti mengejek atau menghina dengan tujuan untuk mempermalukan. Adapun *bullying* yang dialami oleh ke empat informan yaitu, *bullying* fisik, verbal dan sosial. Setelah mengalami *bullying* informan 1 merasa tidak tenang, sedih karena tidak bisa melawan perbuatan si pembully. Kemudian informan 2 di jauhkan oleh teman-temannya dan di kucilkan sehingga informan 2 merasa kesal, marah, sedih. Informan 3 mengatakan bahwa

tindakan *bullying* tersebut membuat dia merasa tidak dihargai kemudian dia mendapatkan tindakan seperti di jauhkan dari pertemanan informan 3 juga sering di olok mengenai fisiknya yang di nilai kurang menarik seperti warna kulitnya yang agak gelap, rambutnya yang keriting hal itu membuat informan 3 merasa trauma dan takut untuk berbaur dengan teman – temanya yang lain dan menjadi lebih murung, darisemua tindakan *bullying* tersebut informan 3 hanya merasa sedih, marah, kesal akan tetapi informan 3 tidak bisa melakukan apa- apa selain berdiam diri di dalam kelas dan melakukan hal-hal yang ia sukai. Yang terakhir informan 4 mengatakan bahwa ia hanya mendapatkan tindakan *bullying* dengan sebutan nama orang tuanya saja hal itu cukup membuat dia emosional akan tetapi informan tidak terlalu memikirkan hal tersebut karena bagi informan 4 itu hanya lah lelucon biasa antar teman.

Kasus *bullying* yang terjadi di MI NW Reban Tebu ialah semacam *bullying* secara fisik, verbal, dan sosial.

1. Macam-macam *bullying* di MI NW Reban Tebu
 - a. *Bullying* fisik
 - b. *Bullying* verbal
 - c. *Bullying* sosial
2. Upaya guru dalam menangani kasus *bullying*.

Di karenakan *mindfulness* masih kurang efektif, maka guru memiliki beberapa peraturan untuk mengatasi tindakan *bullying* yaitu :

- a. Konseling dan edukasi kepada pelaku, agar memahami kesalahan dan tidak mengulangnya.
- b. Pendampingan dan dukungan kepada korban, berupa motivasi, penguatan, dan perhatian personal.
- c. Pemberian sanksi edukatif, seperti pemotongan uang saku bagi pelaku *bullying*, untuk memberikan efek jera.
- d. Kerja sama dengan orang tua, melalui grup *WhatsApp*, agar orang tua dapat memantau dan membimbing anak di rumah.
- e. Edukasi kepada seluruh siswa mengenai bahaya dan dampak negatif *bullying*, untuk

membangun kesadaran dan budaya positif di sekolah.

D. Kesimpulan

Hasil penelitian yang peneliti lakukan mendapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah di lakukan, dapat di simpulkan bahwa penerapan *mindfulness* di MI NW Reban Tebu belum berjalan secara efektif dalam mengurangi stres siswa korban *bullying*. Hal ini di sebabkan oleh keterbatasan pemahaman guru mengenai konsep *mindfulness* serta belum adanya program khusus yang terstruktur di sekolah. Meskipun begitu penelitian ini menunjukan bahwa *mindfulness* memiliki potensi sebagai metode pendampingan psikologis bagi siswa, karena secara teori teknik ini mampu membantu individu mengelola emosi, menenangkan pikiran, dan mengurangi beban stres.

Penelitian ini menunjukan bahwa sekolah perlu memberikan pelatihan khusus kepada guru mengenai konsep dan praktik

mindfulness, sehingga guru memiliki pemahaman serta keterampilan yang memadai dalam mengaplikasikannya. Selain itu, *mindfulness* juga penting untuk di masukan dalam program bimbingan konseling sebagai salah satu strategi pendukung pemulihan siswa korban *bullying*. Dengan penerapan yang lebih optimal dan berkesinambungan, *mindfulness* berpeluang besar membantu siswa untuk bangkit dari tekanan psikolog, mengembangkan kemampuan regulasi emosi, serta meningkatkan kesejahteraan belajar mereka secara menyeluruh

2. Bentuk *bullying* yang terjadi di MI NW Reban Tebu adalah *Bullying* fisik, verbal, dan *bullying* sosial. Adapun dampak yang imforman dapatkan setelah mendapatkan tindakan *bullying* yaitu, imforman merasa stres, sedih, kesal, marah, takut masuk sekolah, dan takut untuk berbaur dengan teman-temanya karena selalu merasa di asingkan dari pertemana.
3. Cara guru dalam menangani kasus *bullying* di sekolahnya yaitu

Sekolah memiliki beberapa peraturan yang mereka gunakan untuk mengatasi kasus *bullying* seperti bekerjasama dengan wali murid, memberikan edukasi, dan yang paling di anggap berpengaruh ialah berupa pemberian sanksi edukatif, berupa pemotongan uang saku bagi yang kedapatan melakukan pembullyingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Allya Rahma et al., "Konseling Interpersonal Dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental Korban Bullying," *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 3, no. 2 (2022).
- Anan Sutisna, *Metode Penelitian Kualitatif Bidang Pendidikan* (UNJ press, 2021).
- Anugriaty Indah Asmarany et al., *Psikologi Klinis* (Cendikia Mulia Mandiri, 2024).
- Apriani Riyanti et al., *Melatih Public Speaking* (Penerbit Widina, 2025).
- Aprilia Tika Sari and Ahmad Saifuddin, "Implementasi Mindfulness Remaja Korban Bullying Di Panti Asuhan Daerah Kota Surakarta" (UIN Surakarta, 2023).
- Ardhi Khoirul Hakim, Fany Anitarini, and Akhmad Yanuar Fahmi Pamungkas, "Pengaruh Mindfulness Spiritual Islam Terhadap Resiliensi Pada Remaja Penyandang Disabilitas Fisik Di SMALB Negeri Banyuwangi Tahun 2020," *Nursing Information Journal* 1, no. 1 (2021).
- Asri Rahmawati and Dayana Noprida, "Penyuluhan Bullying Pada Anak Remaja Kelas 1 Smp N 1 Sungkai Tengah Kotabumi," *Bagimu Negeri: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 7, no. 2 (2023):.
- Dea Rakhimafa Wulandari, "Penanganan Bullying Melalui Penguatan Karakter Pada Anak Usia Sekolah Dasar," *Jurnal Paradigma* 13, no. 1 (2022).
- Edy Raharja, *Kesehatan Mental Di Era Digital: Panduan Praktis Menjaga Keseimbangan Diri* (Penerbit Adab, n.d.). (2025)
- Ela Zain Zakiyah, Sahadi Humaedi, and Meilanny Budiarti Santoso, "Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan," *Jurnal Penelitian & PPM* 4, no. 2 (2017).
- Fauzan et al., "Mindfulness Dalam Pendidikan: Meningkatkan Fokus Dan Mengurangi Stres Pada Peserta Didik Generasi Z."
- hanifatul fauziyah, "peran guru pendidikan agama islam dalam menangani bullying di sekolah (studi kasus di sd negeri 15 lalembuu konawe selatan)," 2024.
- Hengki Wijaya, *Analisis Data Kualitatif: Sebuah Tinjauan Teori & Praktik* (Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2019).
- lindarda S Panggalo et al., *Kesehatan Mental* (PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024).
- Isti Antari, "pemberian edukasi mindfulness untuk menurunkan stres remaja pada siswa kelas x ma icbb

yogyakarta providing mindfulness education to reduce adolescent stress among 10th-grade students at ma icbb yogyakarta,” n.d.

Kurrota Aini and Hapsari Puspita Rini, “Program Pelatihan Empati Sebagai Strategi Mengurangi Perilaku Bullying Pada Remaja,” *Indo-MathEdu Intellectuals Journal* 4, no. 3 (2023): 2667–84. *Indo-MathEdu Intellectuals Jurnal*, 2023.

Lely Ika Mariyati, Eko Hardi Ansyah, and Widyastuti Widyastuti, “Strategi Meningkatkan Kesehatan Kerja Di Guru Paud: Optimalisasi Religiusitas Dan Mindfulness,” *Umsida Press*, 2024.

Marinu Waruwu, “Pendekatan Penelitian Kualitatif: Konsep, Prosedur, Kelebihan Dan Peran Di Bidang Pendidikan,” *Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan* 5, no. 2 (2024).

Muru’atul Afifah and Riftini Yulaiyah, “Upaya Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Menanggulangi Perilaku Bullying Di Sekolah,” *Berkala Ilmiah Pendidikan* 2, no. 2 (2022).

Nawallin Najah, Sumarwiyah Sumarwiyah, and Muhammad Syafruddin Kuryanto, “Verbal Bullying Siswa Sekolah Dasar Dan Pengaruhnya Terhadap Hasil Belajar,” *Jurnal Educatio Fkip Unma* 8, no. 3 (2022).

nie Lie Et Al., “Harmoni Di Era Teknologi Digital Dengan Penerapan Meditasi Buddhis Di Pendidikan Akademik,” *Jurnal Pendidikan Buddha Dan Isu Sosial*

KONTEMPORER (JPBISK) 5, no. 2 (2023).

Nurmala Hayati and Fadhilla Yusri, “Upaya Edukasi Pencegahan Bullying Pada Siswa SMPN 1 Enam Lingkung Di Kabupaten Padang Pariaman,” *Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan Dan Kebudayaan* 1, no. 1 (2023).

Raden Muhammad Ibnu Ramadhan, Eneng Nurlaili Wangi, and Siti Qadariah, “Efektivitas Intervensi Mindfulness Based Cognitive Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Sosial Pada Korban Bullying Di Kota Bandung,” *Dalam Jurnal Integrasi Kesehatan Dan Sains* 4, no. 1 (2022).

Ramadhan, Wangi, and Qadariah, “Efektivitas Intervensi Mindfulness Based Cognitive Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Sosial Pada Korban Bullying Di Kota Bandung.”

Ratu Meri Agusta, Sulthona Faturrohman, and Uilly Arta Miladia, “Pengaruh Mindfulness Dalam Meningkatkan Kompetensi Sosial Emosional, Motivasi Belajar Dan Regulasi Emosi (Amigdala) Pada Siswa Sekolah Dasar,” *PAIDAGOGIA: Jurnal Pengajaran Dan Pendidikan* 1, no. 2 (2025).

Retno Purnama Irawati, Prembayun Miji Lestari, and Siminto Siminto, “Pemahaman Remaja Mengenai Bullying Dan Dampak Negatif Jangka Panjang Yang Ditimbulkannya,” *Darma Sabha Cendekia* 3, no. 2 (2021).

Rifka Fauzan et al., “Mindfulness Dalam Pendidikan: Meningkatkan Fokus Dan

Mengurangi Stres Pada Peserta Didik Generasi Z,” *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, Dan Inovasi* 5, no. 1 (2025).

Sheila Rizky Amalida Putri, Erik Aditia Ismaya, and Much Arsyad Fardani, “Phenomenon of Verbal Bullying in the Pedawang Society,” *Naturalistic: Jurnal Kajian Dan Penelitian Pendidikan Dan*

Pembelajaran 5, no. 2 (2021).

Umar Sidiq, Miftachul Choiri, and Anwar Mujahidin, “Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan,”

Journal of Chemical Information and Modeling 53, no. 9 (2019).

Zikri Rahmani, Muhamad Hijran, and Dini Oktariani, “Peran Pendidikan Ekonomi Syariah Terhadap Pembangunan Karakter Bangsa,” *AL-Muqayyad* 6, no. 1 (2023)