

Psikoedukasi Berbasis Mindfulness sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran dan Perilaku Disiplin Siswa Sekolah Menengah Atas

SF. Inayah Ramadhani^{1*}, Shakila Indah Khairun Nisa², Silmy Magfira Anas³, Astiti Tenriawaru Ahmad⁴

¹²³⁴Universitas Negeri Makassar

Corresponding Author e-mail: sitifadhillahinayahramadhani@gmail.com

Article History:

Received: 07-12-2026

Revised: 07-12-2026

Accepted: 16-09-2026

Keywords: Self-awareness,
Disciplinary Behavior,
Psychoeducation, Mindfulness

Abstract: Student disciplinary violations remain a common issue in schools and may interfere with the effectiveness of the learning process. This study aimed to improve students' understanding of the dynamics of disciplinary violations through psychoeducation complemented by a mindfulness session. The activity employed a one-group pre-test and post-test design involving 20 students from Kartika XX-I Senior High School in Makassar, who were selected based on initial observations and interviews. Data were collected using a comprehension test administered before and after the psychoeducation session. Descriptive analysis showed an increase in the mean score from 26.40 on the pre-test to 35.10 on the post-test, with a mean difference of 8.70 points. A paired-samples *t*-test indicated a statistically significant difference between pre-test and post-test scores ($t = -9.568$, $df = 19$, $p < 0.001$). These findings indicate that the psychoeducation program was associated with an improvement in students' understanding of disciplinary violations, including their causes, forms, impacts, and prevention strategies. The mindfulness session was provided as a complementary activity to support students' self-awareness and self-regulation. Therefore, the integration of psychoeducation and mindfulness may serve as a supporting approach in school-based discipline programs. Further studies using larger samples, control groups, and specific measures of self-awareness and self-regulation are recommended to examine the effectiveness of the intervention more comprehensively.

Introduction

Disiplin merupakan salah satu sikap dasar yang dimiliki dalam membentuk karakter, tanggung jawab hingga kebiasaan belajar yang positif pada siswa. Sekolah yang berperan sebagai institusi Pendidikan formal tidak hanya dapat berperan sebagai pemberi pengetahuan akan tetapi juga

dapat berperan sebagai pembentuk perilaku dan sikap yang sesuai dengan norma akademik dan norma social. Namun, dalam praktiknya, hal tersebut belum selaras dengan masih seringnya terjadi pelanggaran disiplin di sekolah, seperti keterlambatan, ketidakpatuhan pada tata tertib hingga rendahnya tanggung jawab siswa pada tugas yang di berikan. Hasil menunjukkan jika perilaku kurangnya disiplin pada siswa di pengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari faktor lingkungan, sekolah maupun dari lingkungan keluarga, termasuk pola asuh dan suasana rumah (Sari & Marlina, 2021). Kondisi tersebut dapat menghambat efektivitas pembelajaran serta berdampak pada kualitas pembelajaran secara menyeluruh.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di SMA Kartika XX-I Makassar, dapat terlihat bahwa pelanggaran aturan sekolah oleh siswa masih sering terjadi. Beberapa pelanggaran yang sering dilakukan seperti terlambat datang kesekolah, tidak menggunakan atribut sekolah secara lengkap, serta bolos kelas. Selain itu sejumlah siswa juga terlihat keluar masuk kelas tanpa adanya izin dari guru mata Pelajaran. Situasi ini menunjukkan jika Tingkat kedisiplinan siswa di SMA Kartika XX-I Makassar masih perlu di tingkatkan, temuan ini menguatkan kebutuhan akan intervensi kedisiplinan yang lebih terarah serta kerja sama antara guru dan pihak sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih tertib dan kondusif.

Pelanggaran disiplin pada dasarnya ialah hasil dari dinamika yang kompleks antara faktor internal maupun faktor eksternal yang di miliki oleh siswa. Dari aspek internal yang muncul dari dalam diri sendiri seperti kemampuan kontrol diri, motivasi belajar, dan kematangan emosional. Sementara itu, ada dari aspek eksternal yang muncul dari lingkungan sekitar seperti pola asuh orang tua memiliki peran signifikan dalam membentuk kebiasaan disiplin. Pola asuh yang tidak konsisten atau pola asuh yang kurang dapat meningkatkan kecenderungan siswa untuk melakukan pelanggaran (Tyaningtyas dkk., 2021). Suasana keluarga yang tidak kondusif juga dapat menimbulkan perilaku yang terbawa ke lingkungan sekolah sehingga dapat membuat siswa lebih sulit menyesuaikan diri dengan tuntutan kedisiplinan akademik.

Selain dari faktor keluarga yang telah di sebutkan, guru hingga suasana kelas juga dapat menentukan lingkungan belajar yang tertib. Guru yang dapat menerapkan aturan secara konsisten, memberikan contoh perilaku yang positif dapat menciptakan suasana belajar yang kondusif dan mendukung. Syam (2020) menunjukkan jika tata tertib sekolah yang jelas, disertai pengawasan yang terstruktur, dapat menekan angka pelanggaran disiplin. Dalam hasil intervensi lain mengatakan jika manajemen kelas yang baik dan efektif berperan untuk meminimalkan perilaku kurang disiplin pada siswa. Guru yang mampu menetapkan struktur kelas dengan baik serta dapat membangun relasi yang positif dengan siswa terbukti membantu siswa memahami batasan perilaku dan menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap proses belajar (Wahyuni & Jannah, 2023).

Penggunaan pendekatan yang menggabungkan antara dukungan emosional dan ketegasan, seperti memberikan penguatan positif, komunikasi yang terbuka dan pemberian pengawasan yang konsisten dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam kegiatan ajar mengajar (Sulastri & Rahmawati, 2022). Lingkungan kelas yang tertata, interaktif, dan responsif membuat siswa lebih fokus serta mengurangi kecenderungan untuk melakukan tindakan yang mengganggu jalannya

pembelajaran. Dengan demikian, efektivitas pengelolaan kelas berperan besar dalam menciptakan suasana pendidikan yang disiplin dan kondusif.

Research Methods

Metode pelaksanaan kegiatan ini menggunakan pendekatan psikoedukasi yang berfokus pada pemahaman dinamika pelanggaran disiplin pada siswa. Kegiatan ini diikuti oleh 20 siswa yang dipilih berdasarkan temuan awal pihak sekolah. Sebelum psikoedukasi dimulai, dilakukan survei observasi dan wawancara singkat untuk mengidentifikasi pola perilaku, faktor situasional, dan kondisi emosional yang berkaitan dengan kecenderungan pelanggaran disiplin pada peserta.

Psikoedukasi dilaksanakan melalui beberapa tahapan sistematis, meliputi pembukaan, pelaksanaan pre-test, penyampaian materi, diskusi interaktif, dan post-test. Penjelasan ini selaras dengan pandangan Mansyur dkk. (2024) yang mengemukakan bahwa psikoedukasi merupakan proses edukatif yang bertujuan meningkatkan pemahaman mental dan emosional individu melalui informasi dan pelatihan. Kegiatan ini juga mengacu pada penelitian Siregar, Widianoro, dan Hikmah (2020) yang menjelaskan bahwa psikoedukasi dapat dilakukan melalui pelatihan maupun tanpa pelatihan. Psikoedukasi pada kegiatan ini menggunakan kombinasi yaitu, materi disampaikan melalui metode ceramah, kemudian peserta diberikan *mindfulness*.

Desain yang digunakan adalah *pre-test* dan *post-test*, bertujuan untuk mengukur perubahan pemahaman siswa mengenai penyebab, dinamika, dan dampak pelanggaran disiplin sebelum dan sesudah mengikuti psikoedukasi. Tahapan kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

Tahap 1: Identifikasi Masalah

Melalui tahap identifikasi masalah, mahasiswa melakukan observasi langsung serta wawancara dengan guru dan siswa di SMA Kartika XX-I Makassar. Ditemukan permasalahan berupa keresahan para guru terhadap meningkatnya pelanggaran disiplin yang dilakukan siswa secara berulang, sehingga diperlukan upaya yang lebih tepat untuk menangani situasi tersebut.

Tahap 2: Persiapan Kegiatan

Persiapan pelaksanaan kegiatan dilakukan sebelum acara dimulai, yang mencakup pembuatan rundown acara, keperluan administratif, dan menghubungi pemateri.

Tahap 3: Pelaksanaan Kegiatan

a. Pembukaan

Kegiatan dibuka oleh MC dengan memperkenalkan pemateri kepada siswa yang terlibat. Tahap ini juga mencakup penjelasan singkat mengenai tujuan psikoedukasi terkait dinamika pelanggaran disiplin di sekolah.

b. Pemberian *Pre-test*

Peserta mengerjakan pre-test untuk mengukur pemahaman awal mengenai penyebab, bentuk, dan dampak pelanggaran disiplin pada siswa sebelum pemaparan materi diberikan.

c. Pemaparan Materi

Pemateri menyampaikan psikoedukasi bertema “*Dinamika Pelanggaran Disiplin pada Siswa*”. Materi yang disampaikan mencakup:

- Gambaran umum perilaku indiscipliner di lingkungan sekolah
- Faktor internal dan eksternal yang memengaruhi pelanggaran disiplin
- Dampak perilaku indiscipliner terhadap proses belajar dan iklim sekolah
- Pola pengambilan keputusan pada remaja
- Peran guru dan lingkungan sekolah dalam membentuk perilaku disiplin
- Strategi pencegahan dan penanganan pelanggaran disiplin

d. Sesi Mindfulness

Sebagai penutup materi, pemateri memandu latihan mindfulness sederhana untuk membantu peserta mengembangkan kesadaran diri, ketenangan emosional, dan kemampuan regulasi diri. Latihan ini mencakup teknik pernapasan sadar dan fokus atensi yang dapat diterapkan dalam interaksi sehari-hari dengan siswa.

e. Pemberian *Post-test*

Setelah sesi diskusi dan mindfulness, peserta mengerjakan post-test guna menilai peningkatan pemahaman kognitif terkait materi pelanggaran disiplin serta efektivitas psikoedukasi yang diberikan.

f. Penutupan

Kegiatan diakhiri oleh MC dengan penyampaian ucapan terima kasih.

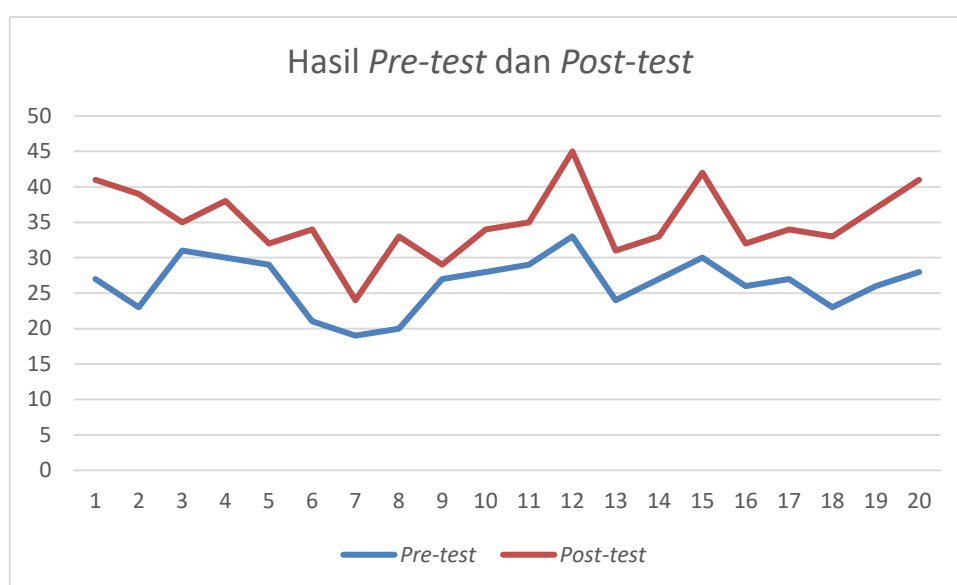
Result and Discussion

Psikoedukasi dengan tema “Dinamika Pelanggaran Disiplin pada Siswa” dihadiri oleh 20 siswa aktif SMA Kartika XX-I Makassar yang dilaksanakan pada tanggal 21 November 2025. Berikut gambaran partisipan berdasarkan jenis kelamin:

Tabel I. Gambaran Partisipan Psikoedukasi Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1	Laki-laki	10	50%
2	Perempuan	10	50%
Total		20	100%

Berdasarkan tabel data demografi, 10 (50%) subjek berjenis kelamin perempuan dan 10 (50%) subjek berjenis kelamin laki-laki. Hasil ini menunjukkan bahwa partisipasi subjek dalam kegiatan psikoedukasi ini seimbang antara laki-laki dan perempuan. Berdasarkan hasil psikoedukasi yang telah diberikan, terlihat adanya peningkatan pemahaman yang signifikan pada peserta, yakni sebagai berikut:



Grafik I. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Selanjutnya, dilakukan analisis deskriptif untuk mengetahui nilai rata-rata dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang. Berikut hasil analisis deskriptif yang dilakukan:

Tabel 2. Hasil Deskripsi Data Penelitian

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-test	20	19	33	26.40	3.733
Post-test	20	24	45	35.10	4.898

Berdasarkan tabel hasil deskripsi data, hasil *pre-test* memiliki nilai rata-rata 26,40 dan rata-rata *post-test* 35,10. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat adanya perbedaan rata-rata yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*, yang mengindikasikan bahwa pemberian psikoedukasi dapat meningkatkan pemahaman peserta. Selanjutnya, dilakukan uji *Paired Sample t-test* untuk menguji perbedaan dalam program SPSS. Berikut hasil uji *Paired Sample t-test*:

Tabel 3. Uji *Paired Sample t-test*

Pre-test dan Post-test	Mean	Std. Deviation	t	df	Sig. (2-tailed)
	-8.700	4.067	-9.568	19	0.000

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai Sig. 0,000 ($< 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor *pre-test* dan *post-test*. Nilai rata-rata pada *pre-test* sebesar 26,40 dan pada *post-test* sebesar 35,10 dengan selisih rata-rata sebesar 8,70. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian psikoedukasi dalam meningkatkan pemahaman peserta.



Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan Psikoedukasi

Hasil psikoedukasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah diberikan psikoedukasi, terlihat dari kenaikan skor rata-rata dari 26,40 pada *pre-test* menjadi 35,10 pada *post-test*, dengan selisih sebesar 8,70 poin. Uji *Paired Sample t-test* juga menunjukkan perbedaan yang signifikan yang mengindikasikan bahwa psikoedukasi berpengaruh nyata terhadap peningkatan pemahaman siswa mengenai dinamika pelanggaran disiplin. Temuan ini sejalan dengan intervensi yang dilakukan oleh Irwanti & Haq (2023) menemukan bahwa psikoedukasi berbasis kelompok secara signifikan meningkatkan pemahaman siswa terkait perilaku *bullying*. Demikian pula, Marlia (2024) melaporkan bahwa psikoedukasi mengenai kontrol diri mampu meningkatkan pemahaman dan penurunan kenakalan siswa SMA setelah diberikan intervensi.

Pratama, dkk. (2024) menegaskan bahwa pemberian psikoedukasi kepada remaja dapat meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya mengendalikan diri saat menghadapi konflik diri, adanya perubahan positif dalam cara merespons tekanan emosional, dan peningkatan keterampilan pengendalian diri. Selain itu, Sutanto dan Saputra (2023) menunjukkan bahwa psikoedukasi dengan metode intervensi meliputi penyampaian informasi, observasi, dan wawancara terbukti meningkatkan kontrol diri pada siswa. Konsistensi hasil ini juga ditemukan dalam hasil intervensi oleh Marhan (2022) yang menyatakan bahwa psikoedukasi merupakan salah satu cara efektif untuk meningkatkan pengetahuan bagi siswa

maupun guru dalam upaya pencegahan *bullying*.

Berdasarkan kesesuaian hasil temuan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa peningkatan pemahaman peserta dalam penelitian ini tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki landasan teoritis yang kuat. Pemberian pengetahuan yang terstruktur dan pemberian contoh konkret dalam psikoedukasi terbukti menjadi mekanisme utama yang meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa mengenai disiplin. Dengan demikian, hasil intervensi ini selaras dengan temuan sebelumnya dan memperkuat bukti bahwa psikoedukasi merupakan strategi intervensi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap pelanggaran disiplin dan tindakan pencegahannya.

Conclusion and Recommendation

Berdasarkan rangkaian psikoedukasi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan jika pemberian psikoedukasi mengenai dinamika pelanggaran disiplin yang disertai dengan pemberian mindfulness dapat meningkatkan pemahaman siswa SMA Kartika XX-I Makassar. Hal ini dapat dilihat dengan adanya peningkatan pada skor rata-rata pada *pre-test* dan *post-test*. Kegiatan ini dapat memberi beberapa manfaat seperti bertambahnya wawasan siswa mengenai pentingnya kedisiplinan, kemampuan mengidentifikasi faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi perilaku mereka, serta pemahaman mengenai strategi pencegahan pelanggaran disiplin pada siswa SMA Kartika XX-I Makassar. Selain itu, adanya sesi *mindfulness* yang telah diberikan dapat meningkatkan kesadaran diri, kemampuan mengelola emosi hingga kontrol diri yang relevan dengan perilaku kedisiplinan di lingkungan sekolah.

References

- Alfaenis, T. B., Setianingsih, E. S., & Baedowi, S. (2023). Pengaruh pola asuh orang tua terhadap kedisiplinan siswa kelas V di SD Negeri 3 Majasari. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 5(3).
- Irwanti, R. U., & Haq, A. H. B. (2023). Efektivitas psikoedukasi dalam peningkatan pengetahuan tentang *bullying* pada remaja. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 3(1s), 214–220.
- Khoirinnas Erlis Tyaningtyas, K. E., Budiman, M. A., & Damayani, A. T. (2021). Analisis pola asuh orang tua terhadap kedisiplinan belajar siswa kelas IV SD Negeri 3 Sidorejo Kendal. *Dwijaloka: Jurnal Pendidikan Dasar & Menengah*, 2(3).
- Mansyur, A. Y., Ramadhani, A. K., Faisal, A. F., Arifuddin, N. M., & Sakinah, N. (2024). Psikoedukasi Regulasi Emosi Sebagai Upaya Menanggulangi Perilaku Agresif Peserta Didik MTs Arifah Gowa. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(6), 538–542.
- Marlia, M. A. (2024). Psikoedukasi peningkatan self control untuk mengurangi perilaku kenakalan remaja. *Jurnal Transformasi Pendidikan Berkelanjutan*, 5(4).
- Pratama, M. J. F., Putri, S. A., Meutia, S., Husniati, H., Safhira, N., Jumadilla, J., ... & Ardana, S. P. (2024). Psikoedukasi teknik-teknik self-control pada remaja yang mengalami konflik diri. *Jurnal Malikussaleh Mengabdi*, 3(2), 311–316.
- Sari, N., & Marlina, L. (2021). Faktor-faktor penyebab perilaku indisipliner siswa di sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 2655–2664.
- Siregar, J., Widianoro, D., & Hikmah, W. N. (2020). Membangun Kesehatan Mental Dalam Keluarga Pada Pasangan Menikah di Desa Tanjung Belit, Kec. Rambah, Rokan Hulu, Riau. *Madaniya*, 1(4), 165–171.
- Sulastri, E., & Rahmawati, I. (2022). Strategi manajemen pembelajaran dalam meningkatkan disiplin siswa. *Millatuna: Journal of Islamic Education*, 3(2), 145–156.

- Sutanto, T. P., & Saputra, B. R. A. Efektivitas intervensi psikoedukasi dalam meningkatkan pengendalian diri (self-control) pada remaja di mtsn 2 surabaya. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 20(2), 171-187.
- Syafrianti, T., & Yani, W. R. (2021). Pengaruh kemandirian belajar dan pola asuh orangtua terhadap kedisiplinan siswa di MAN I Dumai. *Wibawa: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(1), 13–23.
- Syam, R. (2020). Implementasi tata tertib sekolah dalam meningkatkan kedisiplinan siswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 3673–3681.
- Wahyuni, S., & Jannah, M. (2023). Manajemen kelas dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa sekolah dasar. *Elementary: Jurnal Pendidikan Dasar*, 7(2), 411–420.