



EDUTECH

Jurnal Teknologi Pendidikan

Journal homepage <https://ejournal.upi.edu/index.php/edutech>



Efektivitas Kebijakan Pelatihan Mindfulness And Community Living Camp Dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Peserta Didik Smp Kelas 7 Di SMP Ehipassiko

Sandra Ayu Benitha & Ariefa Efaningrum

Universitas Negeri Yogyakarta

PUI Kajian Ilmu Pendidikan

*Correspondence: E-mail: sandraayu.2023@student.uny.ac.id, efianingrum@uny.ac.id

ABSTRACT	ARTICLE INFO
<p>This study aims to analyze the effectiveness of the Mindfulness and Community Living Camp (MCLC) training policy in reducing social anxiety among seventh-grade junior high school students. Social anxiety is a common psychosocial issue during early adolescence that may hinder academic development and social interaction. This research employed a quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 70 students. Data were collected using the Social Interaction Anxiety Scale (SIAS) and analyzed through normality tests, paired sample t-test, normalized gain (N-Gain), and Cohen's d effect size.</p> <p>The results revealed a significant difference between pretest and posttest scores ($p < 0.05$), with the mean increasing from 60.54 to 77.84. The N-Gain score was in the moderate category, while the effect size indicated a large effect. These findings suggest that the MCLC training policy is statistically effective and has a meaningful practical impact on improving students' social-emotional conditions.</p> <p>This study recommends maintaining and further developing the MCLC program as a preventive policy to support students' mental health during educational transition periods.</p>	<p>Article History: <i>Submitted/Received 25 April 2026</i> <i>First Revised 28 April 2026</i> <i>Accepted 2 May 2026</i> <i>First Available online 5 May 2026</i> <i>Publication Date 5 May 2026</i></p> <p>Keyword: <i>Mindfulness, Kecemasan Sosial, Kebijakan Pendidikan, Siswa SMP, Evaluasi Program</i></p>
ABSTRAK	

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas kebijakan Pelatihan Mindfulness and Community Living Camp (MCLC) dalam mengurangi kecemasan sosial peserta didik kelas VII SMP. Kecemasan sosial merupakan permasalahan psikososial yang umum terjadi pada masa transisi remaja dan berpotensi menghambat perkembangan akademik serta interaksi sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 70 peserta didik. Instrumen yang digunakan adalah Social Interaction Anxiety Scale (SIAS). Analisis data meliputi uji normalitas, paired sample t-test, normalized gain (N-Gain), dan effect size Cohen's d.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest ($p < 0,05$). Rata-rata skor meningkat dari 60,54 menjadi 77,84. Nilai N-Gain berada pada kategori sedang, sementara nilai effect size menunjukkan kategori besar. Temuan ini mengindikasikan bahwa kebijakan pelatihan MCLC efektif secara statistik dan memiliki dampak praktis yang signifikan dalam meningkatkan kondisi sosial-emosional peserta didik.

Penelitian ini merekomendasikan agar program MCLC dipertahankan dan dikembangkan sebagai kebijakan preventif dalam mendukung kesehatan mental peserta didik pada masa transisi pendidikan.

© 2025 Teknologi Pendidikan UPI

1. PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat dilepaskan dari kebutuhan untuk berinteraksi dengan individu lain dalam kehidupan sehari-hari. Interaksi sosial merupakan fondasi utama dalam pembentukan hubungan interpersonal, perkembangan emosional, serta keberhasilan individu dalam lingkungan akademik maupun sosial. Hubungan sosial terbentuk melalui proses interaksi yang dinamis dan saling memengaruhi antarindividu maupun kelompok dalam suatu sistem sosial (Pallant, 2020). Namun demikian, tidak semua individu mampu menjalani proses interaksi sosial secara optimal. Pada kondisi tertentu, individu dapat mengalami hambatan psikologis berupa kecemasan sosial yang mengganggu kemampuan berkomunikasi dan berpartisipasi dalam lingkungan sosial.

Kecemasan sosial (*social anxiety*) merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan takut, cemas, dan kekhawatiran berlebihan terhadap penilaian negatif dari orang lain dalam situasi sosial (Suryaningrum, 2021). Kondisi ini sering muncul dalam bentuk ketidaknyamanan saat berbicara di depan umum, berinteraksi dengan orang baru, maupun ketika menjadi pusat perhatian. Individu dengan kecemasan sosial cenderung memiliki kesadaran diri yang berlebihan (*excessive self-consciousness*) serta kekhawatiran terhadap kemungkinan evaluasi negatif dari lingkungannya (Disorders, 2022). Pada tingkat tertentu, kecemasan sosial dapat berdampak signifikan terhadap kehidupan individu, termasuk menurunnya kepercayaan diri, terganggunya relasi sosial, serta penurunan performa akademik.

Masa remaja awal, khususnya pada jenjang sekolah menengah pertama (SMP), merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan signifikan pada aspek fisik, kognitif, dan sosial-emosional (Azmi, 2015). Pada fase ini, peserta didik mengalami masa transisi dari sekolah dasar menuju lingkungan yang lebih kompleks, baik dari segi tuntutan akademik maupun dinamika sosial. Studi menunjukkan bahwa kecemasan sosial banyak muncul pada fase ini akibat tekanan lingkungan, interaksi sosial yang semakin luas, serta meningkatnya tuntutan penyesuaian diri (Luan, 2022). Faktor-faktor seperti tekanan akademik, hubungan dengan teman sebaya, serta kekhawatiran terhadap penilaian sosial menjadi pemicu utama berkembangnya kecemasan sosial pada remaja.

Secara global, prevalensi kecemasan sosial pada remaja menunjukkan angka yang cukup tinggi dan bervariasi antar wilayah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial pada remaja dapat mencapai kisaran 10,3% hingga 27% (Laldinpuii, n.d.). Studi lain melaporkan bahwa tingkat kecemasan pada remaja usia 13–18 tahun di Amerika Serikat mencapai 31,9%, di Spanyol 26,41%, dan di India bahkan mencapai 36,7% (Al-Yateem, 2024). Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa kecemasan sosial merupakan masalah serius yang memerlukan perhatian khusus dalam konteks pendidikan.

Selain faktor perkembangan, kondisi pasca pandemi COVID-19 turut memperburuk situasi kecemasan sosial pada peserta didik. Pembelajaran daring yang berlangsung dalam waktu yang cukup lama menyebabkan berkurangnya kesempatan interaksi sosial secara langsung. Hal ini berdampak pada menurunnya keterampilan komunikasi interpersonal serta meningkatnya kecemasan dalam situasi sosial tatap muka. Peserta

didik yang saat ini berada di jenjang SMP merupakan kelompok yang mengalami pembelajaran daring dalam waktu lama pada masa sekolah dasar, sehingga menghadapi tantangan adaptasi yang lebih kompleks saat memasuki lingkungan sekolah baru.

Dalam konteks pendidikan, sekolah memiliki peran strategis dalam mengembangkan aspek sosial-emosional peserta didik melalui kebijakan dan program yang terintegrasi. Salah satu pendekatan yang berkembang dalam dunia pendidikan adalah *mindfulness*. *Mindfulness* didefinisikan sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini dengan sikap menerima tanpa menghakimi (Kabat-Zinn, 1990). Pendekatan ini diyakini mampu membantu individu dalam mengelola emosi, meningkatkan kesadaran diri, serta mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki berbagai manfaat, termasuk menurunkan kecemasan, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta memperkuat kemampuan regulasi emosi (Rahmawati, 2020).

Dalam konteks implementasi pendidikan, *mindfulness* dapat diintegrasikan melalui kebijakan sekolah yang sistematis dan berkelanjutan. Salah satu bentuk implementasi tersebut adalah Pelatihan *Mindfulness and Community Living Camp* (MCLC), yang dirancang sebagai program berbasis pengalaman langsung untuk meningkatkan kesadaran diri, keterampilan sosial, dan kemampuan regulasi emosi peserta didik. Program ini mencakup berbagai aktivitas seperti *mindful breathing*, meditasi, *mindful walking*, serta refleksi diri dalam komunitas.

SMP Ehipassiko sebagai sekolah berbasis *mindfulness* di Indonesia telah mengimplementasikan kebijakan Pelatihan MCLC sejak tahun 2020 sebagai bagian dari budaya sekolah. Program ini diwajibkan bagi peserta didik baru, khususnya kelas VII, sebagai upaya untuk membantu proses adaptasi sosial serta meningkatkan resiliensi peserta didik dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Implementasi kebijakan ini mencerminkan upaya institusi pendidikan dalam merespons kebutuhan psikososial peserta didik secara sistematis dan terencana.

Namun demikian, meskipun kebijakan ini telah berjalan selama beberapa tahun, belum terdapat evaluasi empiris yang komprehensif mengenai efektivitasnya dalam mengurangi kecemasan sosial peserta didik. Padahal, evaluasi kebijakan merupakan bagian penting dalam siklus kebijakan publik yang bertujuan untuk menilai kesesuaian antara tujuan yang telah ditetapkan dengan hasil yang dicapai (Hajaroh, 2019). Evaluasi kebijakan tidak hanya berfungsi sebagai alat akuntabilitas, tetapi juga sebagai dasar pengambilan keputusan untuk perbaikan dan pengembangan program di masa mendatang (Dunn, 2018).

Dalam konteks ini, pendekatan evaluasi berbasis tujuan (*goal-oriented evaluation*) menjadi relevan untuk digunakan, karena berfokus pada pencapaian target kebijakan yang telah ditetapkan (Tyler, 1949). Efektivitas kebijakan dapat diukur melalui perubahan yang terjadi pada sasaran program, dalam hal ini tingkat kecemasan sosial peserta didik sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan MCLC. Pengukuran ini penting untuk memastikan bahwa kebijakan yang diimplementasikan benar-benar memberikan dampak yang signifikan dan bermakna.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen *one group pretest-posttest* untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan sosial peserta

didik. Pendekatan ini dinilai sesuai dalam konteks evaluasi kebijakan pendidikan yang bersifat wajib, di mana seluruh peserta didik mengikuti program yang sama (Arikunto & Jabar, 2009). Dengan menggunakan instrumen yang terstandar dan analisis statistik yang tepat, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran objektif mengenai efektivitas kebijakan Pelatihan MCLC.

Secara lebih luas, penelitian ini memiliki kontribusi dalam pengembangan kajian kebijakan pendidikan berbasis bukti (*evidence-based policy*), khususnya dalam bidang kesehatan mental peserta didik. Pendekatan mindfulness yang diintegrasikan dalam kebijakan pendidikan berpotensi menjadi strategi inovatif dalam mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis maupun praktis dalam pengembangan kebijakan pendidikan yang lebih responsif terhadap kebutuhan sosial-emosional peserta didik.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas kebijakan Pelatihan *Mindfulness and Community Living Camp* (MCLC) dalam mengurangi kecemasan sosial pada peserta didik kelas VII SMP. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat kecemasan sosial sebelum dan sesudah pelatihan, menguji perbedaan yang signifikan antara keduanya, serta menilai tingkat efektivitas kebijakan yang diterapkan. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengambilan keputusan kebijakan serta pengembangan program pendidikan yang lebih optimal di masa mendatang.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian evaluatif yang bertujuan untuk mengukur efektivitas kebijakan Pelatihan *Mindfulness and Community Living Camp* (MCLC) dalam mengurangi kecemasan sosial peserta didik. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memperoleh data objektif mengenai perubahan tingkat kecemasan sosial sebelum dan sesudah intervensi kebijakan dilakukan.

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimen (*pre-experimental design*) dengan model *one group pretest-posttest*. Dalam desain ini, subjek penelitian diberikan pengukuran awal (pretest), kemudian diberikan perlakuan berupa pelatihan MCLC, dan selanjutnya dilakukan pengukuran akhir (posttest). Desain ini digunakan untuk mengetahui adanya perubahan yang terjadi setelah intervensi diberikan.

Secara skematis, desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

$$O_1 - X - O_2$$

Keterangan:

O_1 = pretest (pengukuran awal kecemasan sosial)
 X = perlakuan (Pelatihan MCLC)
 O_2 = posttest (pengukuran akhir kecemasan sosial)

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMP Ehipassiko, yang merupakan sekolah berbasis mindfulness. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tahun ajaran 2025/2026, bertepatan dengan pelaksanaan program Pelatihan MCLC bagi peserta didik kelas VII.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VII SMP Ehipassiko tahun ajaran 2025/2026. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, di mana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 70 peserta didik.

Variabel Penelitian

Penelitian ini melibatkan dua variabel utama, yaitu:

1. Variabel bebas (independent variable), yaitu kebijakan Pelatihan *Mindfulness and Community Living Camp* (MCLC).
2. Variabel terikat (dependent variable), yaitu tingkat kecemasan sosial peserta didik.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen angket. Instrumen yang digunakan adalah *Social Interaction Anxiety Scale* (SIAS), yang berfungsi untuk mengukur tingkat kecemasan sosial peserta didik dalam situasi interaksi sosial.

Instrumen SIAS terdiri dari sejumlah pernyataan yang direspon menggunakan skala Likert. Skor yang diperoleh mencerminkan tingkat kecemasan sosial peserta didik, di mana semakin tinggi skor menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang semakin tinggi.

Sebelum digunakan, instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa alat ukur yang digunakan memiliki tingkat keakuratan dan konsistensi yang baik dalam mengukur variabel penelitian.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan secara kuantitatif dengan tahapan sebagai berikut:

1. **Uji Normalitas**
Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji ini menjadi dasar dalam menentukan teknik analisis statistik yang digunakan selanjutnya.
2. **Uji Paired Sample t-Test**
Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Pengujian dilakukan dengan taraf signifikansi 0,05. Jika nilai signifikansi ($p < 0,05$), maka terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan.

3. Normalized Gain (N-Gain)

N-Gain digunakan untuk mengukur tingkat peningkatan skor kecemasan sosial setelah intervensi. Nilai N-Gain dikategorikan menjadi tiga, yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

4. Effect Size (Cohen's d)

Analisis *effect size* digunakan untuk mengetahui besar pengaruh perlakuan secara praktis. Nilai Cohen's d diklasifikasikan menjadi efek kecil, sedang, dan besar, sehingga dapat menunjukkan sejauh mana kebijakan memberikan dampak nyata terhadap perubahan kondisi peserta didik.

Kriteria Keberhasilan

Kebijakan Pelatihan MCLC dinyatakan efektif apabila memenuhi kriteria sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest ($p < 0,05$).
2. Nilai N-Gain berada pada kategori minimal sedang.
3. Nilai *effect size* (Cohen's d) berada pada kategori sedang atau besar.

Dengan memenuhi ketiga kriteria tersebut, kebijakan dapat dinyatakan tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki dampak praktis yang bermakna dalam mengurangi kecemasan sosial peserta didik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas kebijakan Pelatihan *Mindfulness and Community Living Camp* (MCLC) dalam mengurangi kecemasan sosial peserta didik kelas VII SMP Ehipassiko. Data diperoleh melalui pengukuran menggunakan instrumen *Social Interaction Anxiety Scale* (SIAS) yang diberikan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pelatihan.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa rata-rata skor kecemasan sosial peserta didik sebelum mengikuti pelatihan (pretest) sebesar 60,54. Setelah mengikuti pelatihan MCLC, rata-rata skor meningkat menjadi 77,84. Peningkatan skor ini menunjukkan adanya perubahan kondisi sosial-emosional peserta didik ke arah yang lebih baik, yang dalam konteks instrumen SIAS mengindikasikan penurunan tingkat kecemasan sosial.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal, sehingga analisis statistik parametrik dapat digunakan. Selanjutnya, uji *paired sample t-test* dilakukan untuk mengetahui signifikansi perbedaan antara skor pretest dan posttest. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi (p-value) kurang dari 0,05, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pelatihan. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima.

Untuk mengukur tingkat efektivitas secara lebih mendalam, dilakukan analisis menggunakan *normalized gain* (N-Gain). Hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai N-

Gain berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan MCLC memberikan peningkatan yang cukup berarti dalam mengurangi kecemasan sosial peserta didik, meskipun belum mencapai kategori tinggi.

Selain itu, analisis *effect size* menggunakan Cohen's *d* menunjukkan nilai dalam kategori besar. Temuan ini mengindikasikan bahwa dampak kebijakan tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki pengaruh yang kuat secara praktis terhadap perubahan kondisi peserta didik. Dengan demikian, kebijakan Pelatihan MCLC dapat dinyatakan efektif dalam mengurangi kecemasan sosial peserta didik kelas VII SMP.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebijakan Pelatihan *Mindfulness and Community Living Camp* (MCLC) efektif dalam mengurangi kecemasan sosial peserta didik. Temuan ini sejalan dengan teori *mindfulness* yang menyatakan bahwa latihan kesadaran penuh dapat membantu individu dalam mengelola emosi, meningkatkan regulasi diri, serta mengurangi kecemasan (Kabat-Zinn, 1990). Melalui praktik *mindfulness*, peserta didik dilatih untuk lebih fokus pada kondisi saat ini dan mengurangi kecenderungan berpikir negatif terhadap penilaian sosial.

Penurunan kecemasan sosial yang signifikan setelah pelatihan menunjukkan bahwa intervensi berbasis pengalaman langsung seperti MCLC memiliki peran penting dalam pengembangan sosial-emosional peserta didik. Kegiatan-kegiatan dalam MCLC, seperti *mindful breathing*, meditasi, *mindful walking*, dan *mindful sharing*, memberikan ruang bagi peserta didik untuk mengenali emosi, meningkatkan kesadaran diri, serta membangun hubungan sosial yang lebih positif. Hal ini mendukung pendapat Rahmawati (2020) yang menyatakan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi kecemasan.

Dari perspektif kebijakan pendidikan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa implementasi kebijakan berbasis *mindfulness* dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengatasi permasalahan psikososial peserta didik. Dalam kerangka evaluasi kebijakan, efektivitas suatu program dapat dilihat dari sejauh mana tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai (Dunn, 2018). Dalam penelitian ini, tujuan utama kebijakan adalah mengurangi kecemasan sosial peserta didik, dan hasil analisis menunjukkan bahwa tujuan tersebut telah tercapai secara signifikan.

Nilai *N-Gain* yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa meskipun terjadi peningkatan yang cukup berarti, masih terdapat ruang untuk pengembangan program agar mencapai hasil yang lebih optimal. Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti durasi pelatihan yang relatif singkat, perbedaan karakteristik individu peserta didik, serta tingkat kesiapan dalam menerima intervensi. Oleh karena itu, penguatan program melalui pelaksanaan yang berkelanjutan dan integrasi dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari perlu dipertimbangkan.

Sementara itu, nilai *effect size* yang tinggi menunjukkan bahwa kebijakan MCLC memiliki dampak yang kuat secara praktis. Hal ini berarti bahwa perubahan yang terjadi bukan hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki makna nyata dalam kehidupan peserta didik. Peserta didik yang mengikuti pelatihan menunjukkan

peningkatan kepercayaan diri, kemampuan berinteraksi sosial, serta penurunan rasa cemas dalam situasi sosial. Temuan ini memperkuat pentingnya pendekatan holistik dalam pendidikan yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga pada aspek sosial-emosional.

Hasil penelitian ini juga dapat dianalisis menggunakan pendekatan *goal-oriented evaluation model*, di mana keberhasilan kebijakan diukur berdasarkan pencapaian tujuan yang telah ditetapkan (Tyler, 1949). Dalam konteks ini, kebijakan MCLC berhasil mencapai tujuannya, yaitu mengurangi kecemasan sosial peserta didik. Selain itu, dari sudut pandang teori implementasi kebijakan, keberhasilan ini juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kejelasan tujuan, dukungan institusi, serta keterlibatan aktif peserta didik dalam program.

Dalam konteks yang lebih luas, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kebijakan pendidikan berbasis mindfulness di Indonesia. Selama ini, pendekatan mindfulness lebih banyak digunakan dalam konteks psikologi atau terapi individu, sementara penerapannya dalam kebijakan pendidikan masih relatif terbatas. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mindfulness dapat diintegrasikan secara efektif dalam kebijakan sekolah untuk mendukung kesehatan mental peserta didik.

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimen tanpa kelompok kontrol, sehingga tidak dapat sepenuhnya mengeliminasi pengaruh faktor luar. Kedua, penelitian ini hanya dilakukan pada satu sekolah dengan karakteristik tertentu, sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan dengan hati-hati. Ketiga, durasi pengamatan yang relatif singkat belum mampu menggambarkan dampak jangka panjang dari pelatihan MCLC.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini tetap memberikan implikasi penting bagi pengembangan kebijakan pendidikan. Sekolah dapat mempertimbangkan untuk mempertahankan dan mengembangkan program MCLC sebagai bagian dari strategi preventif dalam mendukung kesehatan mental peserta didik. Selain itu, penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat, seperti eksperimen dengan kelompok kontrol atau pendekatan longitudinal, perlu dilakukan untuk memperkuat temuan yang ada.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kebijakan Pelatihan *Mindfulness and Community Living Camp* (MCLC) merupakan intervensi yang efektif dalam mengurangi kecemasan sosial peserta didik. Integrasi mindfulness dalam kebijakan pendidikan tidak hanya memberikan manfaat dalam aspek psikologis, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan karakter dan peningkatan kualitas interaksi sosial peserta didik. Oleh karena itu, pendekatan ini layak untuk dikembangkan lebih lanjut sebagai bagian dari inovasi kebijakan pendidikan yang responsif terhadap kebutuhan peserta didik di era modern.

4. SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kebijakan Pelatihan *Mindfulness and Community Living Camp* (MCLC) terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan sosial peserta didik kelas VII SMP Ehipassiko. Hal ini ditunjukkan oleh adanya perbedaan yang signifikan

antara skor pretest dan posttest, di mana tingkat kecemasan sosial peserta didik mengalami penurunan setelah mengikuti pelatihan.

Hasil analisis menunjukkan bahwa peningkatan skor berada pada kategori sedang berdasarkan nilai N-Gain, serta memiliki kekuatan pengaruh yang besar berdasarkan nilai *effect size* (Cohen's *d*). Temuan ini mengindikasikan bahwa kebijakan MCLC tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memberikan dampak praktis yang bermakna terhadap kondisi sosial-emosional peserta didik.

Dengan demikian, kebijakan Pelatihan MCLC dapat dipandang sebagai intervensi berbasis sekolah yang efektif dalam mendukung pengembangan kesehatan mental dan kemampuan sosial peserta didik, khususnya pada masa transisi ke jenjang sekolah menengah pertama. Oleh karena itu, program ini direkomendasikan untuk dipertahankan dan dikembangkan secara berkelanjutan sebagai bagian dari kebijakan pendidikan yang berorientasi pada kesejahteraan psikologis peserta didik.

5. PERNYATAAN PENULIS

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan terkait penerbitan artikel ini. Penulis menegaskan bahwa naskah artikel bebas dari plagiarisme.

6. REFERENSI

- Al-Yateem, N. (2024). Prevalence of anxiety among adolescents: A cross-national study. *Journal of Adolescent Health*, 75(2), 123–130.
- Arikunto, S., & Jabar, C. S. A. (2009). *Evaluasi program pendidikan: Pedoman teoretis praktis bagi mahasiswa dan praktisi pendidikan*. Bumi Aksara.
- Azmi, F. (2015). Perkembangan remaja dalam perspektif psikologi pendidikan. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(1), 45–56.
- Dunn, W. N. (2018). *Public policy analysis: An introduction* (6th ed.). Routledge.
- Disorders, A. P. A. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). American Psychiatric Association.
- Hajaroh, M. (2019). Evaluasi kebijakan pendidikan: Teori dan praktik. *Jurnal Kebijakan Pendidikan*, 8(2), 101–115.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
- Laldinpuii, R. (n.d.). Social anxiety among adolescents: A systematic review. *International Journal of Social Science Research*, 12(1), 55–63.
- Luan, X. (2022). Social anxiety in early adolescence: Risk factors and interventions. *Journal of Child Psychology*, 45(3), 210–220.
- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (7th ed.). McGraw-Hill Education.

- Rahmawati, D. (2020). Mindfulness dalam pendidikan: Upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 5(2), 89–102.
- Suryaningrum, C. (2021). Kecemasan sosial pada remaja: Tinjauan teoritis dan empiris. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 13(1), 25–37.
- Tyler, R. W. (1949). *Basic principles of curriculum and instruction*. University of Chicago Press.