



JURNAL PSIKOHUMANIKA

[Http://Ejurnal.Setiabudi.Ac.Id/Ojs/Index.Php/Psikohumanika](http://Ejurnal.Setiabudi.Ac.Id/Ojs/Index.Php/Psikohumanika)

PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA SISWI KELAS X

Ulfa Noor Laili Uswatun Hasanah¹, Siti Muthia Dinni²

Magister Psikologi Profesi Universitas Ahmad Dahlan,
Jl. Kapas No. 9, Yogyakarta, Indonesia 55166

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article History

Be accepted:

September 2020

Approved:

December 2020

Published:

December 2020

Keywords :

Mindfulness, students, stress

This study aims to determine the effect of mindfulness training to reduce the stress levels of 7 students in SMK X Pundong who have moderate to severe stress levels. The stress level was measured using the DASS scale. This research is categorized into experimental research type with one group pretest-posttest design. The data obtained were then analyzed using the non-parametric Wilcoxon test method to see the difference between students' stress levels before and after the intervention through the IBM SPSS Statistics 25 for windows program. The results showed that there were significant differences in students' stress levels before and after the intervention was given with a value of $p = 0.018$ ($p < 0.05$). This proves that mindfulness training can reduce the stress levels of students in class X.

Alamat Korespondensi:

Magister Psikologi Profesi Universitas Ahmad Dahlan,
Jl. Kapas No. 9, Yogyakarta, Indonesia 55166

p-ISSN: 1979-0341

e-ISSN : 2302-0660

E-mail:

ulfanoorlaili@gmail.com

s.m.dinni@gmail.com

INFOARTIKEL**ABSTRAK**

Sejarah Artikel**Diterima :**

September 2020

Disetujui:

Desember 2020

Dipublikasikan:

Desember 2020

Kata Kunci:

Mindfulness, siswi,
stress.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan Mindfulness untuk menurunkan tingkat stres pada siswi SMK X di Pundong sebanyak 7 orang yang memiliki tingkat stres pada kategori sedang hingga parah. Tingkat stres diukur menggunakan skala DASS. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan desain one group pretest posttest design. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan metode non parametric wilcoxon test untuk melihat perbedaan antara tingkat stres sebelum dan setelah diberikan intervensi melalui program IBM SPSS Statistics 25 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan intervensi yakni dengan nilai $p = 0,018$ ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa pelatihan Mindfulness dapat menurunkan tingkat stres pada siswi kelas X..

PENDAHULUAN

Masa remaja menurut Hurlock (2010) diartikan sebagai suatu masa transisi atau peralihan, yaitu periode dimana individu secara fisik maupun psikis berubah dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Remaja adalah perubahan perkembangan antara masa anak dan masa dewasa yang mengakibatkan perubahan fisik, kognitif dan psikososial. Perubahan psikologis yang terjadi pada remaja meliputi intelektual, kehidupan emosi dan kehidupan sosial (Papalia, dkk 2014).

Menurut Hall (Santrock, 2012), masa remaja merupakan masa bergejolak yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati (*mood*) yang disebut sebagai badai dan stres (*strom and stress*). Saat emosi dalam diri remaja meninggi maka semakin banyak masalah yang tidak dapat diselesaikan dengan baik. Pada kenyataannya remaja kesulitan dalam menyelesaikan setiap masalah, padahal remaja juga dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial secara efektif.

Pada masa perkembangan ini rawan terjadi konflik antara remaja dengan diri sendiri maupun dengan lingkungan sekitar. Apabila konflik ini tidak dapat diselesaikan dengan baik maka akan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan remaja, termasuk masalah mental emosional (IDAI, 2010).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada orang Indonesia dengan usia diatas

15 tahun adalah 6,0%. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hartanto & Selina (2011) di Semarang diperoleh hasil bahwa sekitar 9,1% remaja SMP di kota Semarang mempunyai masalah mental emosional. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Damayanti (2011) menemukan 35% remaja mengalami masalah mental dan emosional.

Masalah mental emosional yang tidak diselesaikan dengan baik, maka akan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan remaja tersebut di kemudian hari, terutama terhadap pematangan karakter dan memicu terjadinya gangguan perkembangan mental emosional. Gangguan perkembangan mental emosional akan berdampak terhadap meningkatnya masalah perilaku pada saat dewasa kelak (IDAI, 2010).

Sebagai bentuk respon dan tindak lanjut dari kondisi tersebut, psikolog puskesmasX merasa perlu adanya upaya dalam mencegah terjadinya permasalahan emosi pada siswa. Upaya tersebut diawali dengan melakukan *screening* awal menggunakan *Screening* awal yang dilakukan menggunakan *Strengths and Difficulties Questionnaire*. *Screening* tersebut merupakan program dari psikolog puskesmas yang dilakukan pada beberapa sekolah di kecamatan pundong untuk menggali permasalahan yang dialami oleh remaja yang kemudian dilanjutkan dengan intervensi. Kemudian dipilihlah SMKN X Pundong karena memiliki prosentasi dengan siswa terbanyak pada hasil *screening* yang memiliki permasalahan khususnya masalah emosi. Berdasarkan hasil *screening* didapatkan bahwa 35 siswa mengalami masalah emosi dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan.

Berangkat dari hasil *screening* yang telah dilakukan sebelumnya, kemudian dilakukan wawancara awal pada guru BK untuk mengkonfirmasi permasalahan yang terjadi pada siswa di SMKN X Pundong yakni masalah psikologis. Dari 35 siswi kemudian dipilih 7 siswi. 7 siswi yang terpilih merupakan siswi dengan prosentasi gangguan emosi pada tahap parah. Langkah yang selanjutnya dilakukan adalah wawancara awal untuk mengetahui lebih lanjut terkait permasalahan yang dialami, ditemukan bahwa terdapat siswi yang mengalami permasalahan terkait dengan tuntutan tugas. Beberapa peserta mudah merasa

lelah dan merasa tidak mampu karena adanya banyaknya tugas yang diberikan yang harus dikerjakan setiap harinya, peserta lainnya mengaku tidak nyaman dengan jurusan yang dipilih karena bukan keinginan sendiri sehingga merasa terpaksa menjalani sekolah, selain itu beberapa peserta juga mengalami perasaan mudah sedih karena adanya permasalahan keluarga. Permasalahan tersebut termasuk dalam gangguan mental secara umum, gangguan mental secara umum adalah sekelompok keadaan tertekan yang ditandai dengan kecemasan, depresi dan gejala somatik (Risal, 2011). Pengukuran gangguan mental secara umum seperti kecemasan, depresi dan stres dapat menggunakan alat ukur DASS, penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Tran, dkk 2017) menyimpulkan bahwa aitem dari DASS dapat digunakan sebagai alat skrining untuk gejala masalah mental secara umum terutama depresi, kecemasan dan stres.

DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) merupakan alat ukur yang dikembangkan oleh Lovibond pada tahun 1995. DASS adalah suatu alat ukur psikologi untuk mengungkap keadaan psikologis individu. DASS terdiri dari 42 item yang mengungkap tentang depresi, kecemasan dan stres pada individu. Untuk setiap item dalam skala, terdapat pilihan jawaban yakni 0 untuk tidak sesuai dengan keadaan diri, skor 1 untuk sesuai namun kadang-kadang, skor 2 sesuai dan lumayan sering, serta skor 3 untuk sangat sesuai dan sering sekali. (Basha&Kaya, 2016).

Alat tes DASS sudah diujicobakan pada 1771 orang dewasa di Australia, sehingga norma tes telah didapatkan. Di Indonesia juga sudah memiliki beberapa penelitian yang mengukur validitas dan reliabilitas alat tes DASS ini. Berdasarkan hasil pengujian dengan menggunakan formula cronbach's alpha ditemukan bahwa tes ini reliabel dengan koefisien Cronbach's $\alpha = 0,9483$ (Lovibond, 1995).

Berdasarkan hasil pretest menggunakan DASS 42 kepada siswa yang berjumlah 7 orang, maka diketahui bahwa 7 siswa tersebut mengalami stres pada tingkat sedang hingga sangat parah, kecemasan pada tingkat normal hingga parah dan depresi pada tingkat normal hingga sangat parah. Sehingga kemudian fokus intervensi pada kelompok ini adalah stress. Stres dipilih karena ketujuh

peserta sama-sama memiliki tingkat stres diatas taraf normal. Selain itu, stres dipilih karena berdasarkan hasil wawancara peserta lebih menekankan pada adanya tuntutan dan beban yang dialami yang tidak mampu dihadapi. Hal tersebut mengarah pada stressor dan respon stres. Berikut adalah hasil kategorisasi skor *pretest* dari keseluruhan peserta.

Tabel 1.

Hasil Skor *Pretest* Menggunakan DASS

No.	Nama	<i>Depression</i>	<i>Anxiety</i>	<i>Stres</i>
1	ZDN	31 (Sangat Parah)	23 (Sangat Parah)	28 (Parah)
2	HST	4 (Normal)	10 (Sedang)	22 (Sedang)
3	FRD	13 (Ringan)	9 (Ringan)	20 (Sedang)
4	RNT	8 (Normal)	7 (Normal)	20 (Sedang)
5	VV	5 (Normal)	8 (Ringan)	19 (Sedang)
6	AL	18 (Sedang)	8 (Ringan)	23 (Sedang)
7	AV	19 (Sedang)	15 (Parah)	23 (Sedang)

Menurut Santrock (2003) stres adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stressor), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*). Atkinson (2008) menambahkan bahwa stres terjadi jika orang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai mengancam kesehatan fisik atau psikologisnya. Peristiwa tersebut biasanya dinamakan stressor, dan reaksi orang terhadap peristiwa tersebut dinamakan respon stress.

Adapun gejala stress yang dialami oleh siswa kelas X ini yaitu selalu memikirkan hal yang menjadi beban sehingga menimbulkan reaksi fisik seperti pusing dan jantung berdebar, merasa sulit untuk santai, merasa gelisah, mudah kesal dan marah, merasa tidak tenang, serta merasa tertekan. Gejala-gejala

tersebut merupakan gejala yang muncul dari aitem DASS yang kemudian di konfirmasi melalui wawancara individual.

Maramis (2012) menyatakan bahwa stress adalah segala masalah atau tuntutan menyesuaikan diri dan menyebabkan individu merasa terganggu keseimbangan hidupnya. Sarafino & Smith (2014) menambahkan bahwa stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang.

Terdapat beberapa intervensi dalam menangani stress. Teknik *Mindfulness* dengan pendekatan transpersonal merupakan salah satu pilihan karena teknik *Mindfulness* bertujuan untuk melatih individu mengamati dan menerima pengalaman sebagaimana adanya. Melalui pendekatan transpersonal pengalaman melibatkan kesadaran yang lebih tinggi pada diri individu, yang mengungkap potensialitas tertinggi individu, dan menggunakan metode yang terlibat dalam pencapaian inspirasi (Sundberg, dkk 2007). Penelitian *mindfulness* terbukti untuk menurunkan stres pada remaja, hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Afandi, dkk (2015) yang menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat menurunkan tingkat stres pada remaja korban kekerasan dalam pacaran.

Kabat-Zinn (1990) mendefinisikan *Mindfulness* sebagai kesadaran yang muncul akibat memberi perhatian terhadap sebuah pengalaman saat ini secara disengaja dan tanpa penilaian agar mampu merespon dengan penerimaan dan bukannya bereaksi, terhadap pengalaman yang dialami sehari-hari.

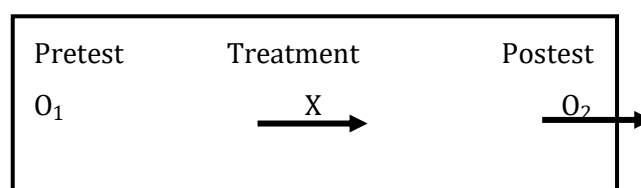
Mindfulness merupakan suatu bentuk meditasi, kita biasanya bermeditasi dengan mengatur perhatian dan energi kita secara sistematis, dan oleh karenanya meningkatkan kualitas pengalaman kita, juga kita biasanya akan lebih menyadari kemanusiaan kita secara penuh, demikian pula menyadari hubungan kita dengan orang lain dan dunia (Kabat-Zinn, 1990). Metode *Mindfulness* menggunakan serangkaian latihan yang didesain untuk melatih pikiran agar dapat tetap fokus dan terbuka pada kondisi sehari-hari termasuk dalam kondisi penuh tekanan (Chielsa & Malinowski, 2011).

Melalui fenomena tersebut memunculkan ketertarikan untuk meneliti lebih lanjut. Hipotesis dari penelitian ini yaitu ada penurunan tingkat stress yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Tujuan dalam menelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pelatihan mindfulness dalam menurunkan tingkat stres pada siswi.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah desain *one group pretest posttest design*. Design ini dilakukan terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol dan untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Menurut Sugiyono (2013) hasil perlakuan dapat diketahui dengan lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.



Gambar 1. Desain penelitian

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini yaitu siswi kelas X SMK X Pundong berjumlah 7 orang dengan usia 15-16 tahun yang mengalami stres pada tingkat sedang hingga parah. Sebelumnya, dilakukan *screening* awal menggunakan *Strengths and Difficulties Questionnaire* pada siswa kelas X sejumlah 101 siswa, berdasarkan hasil tersebut didapatkan 35 siswa mengalami masalah emosi dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan. Kemudian, dipilihlah 7 siswi dengan prosentasi gangguan emosi pada tingkat parah, dari 7 siswi tersebut 3 diantaranya termasuk siswi yang direkomendasikan oleh guru BK karena siswi tersebut sering menceritakan permasalahannya ke guru BK yang berdampak pada kelangsungan belajar di sekolah.

Peneliti juga melakukan wawancara individual untuk mencari tahu permasalahan pada tiap siswi. Ditemukan permasalahan dengan indikasi kearah kecemasan, stres dan depresi sehingga dilakukan tindak lanjut dengan melakukan pretest menggunakan alat ukur DASS 42. Berdasarkan hasil pretest, didapatkan bahwa 7 siswi tersebut mengalami permasalahan serupa yakni stres pada tingkat sedang hingga parah.

Selanjutnya, calon peserta diberikan lembar *informed consent* sebagai bentuk persetujuan bahwa calon peserta bersedia mengikuti proses pelatihan. Lembar *informed consent* ditandatangani oleh guru BK sebagai wali dari peserta karena usia peserta kurang dari 18 tahun.

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scale*). Skala ini digunakan sebagai alat *pretest* dan *posttest* untuk menentukan tingkat depresi, kecemasan dan stres. Skor untuk masing-masing pilihan jawaban dimulai dari 0 sampai dengan 3. Semakin tinggi skor peserta maka semakin tinggi pula tingkat depresi, kecemasan, atau stres. Sebaliknya, jika semakin rendah skor menunjukkan semakin rendahnya tingkat depresi, kecemasan dan stres peserta.

DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) merupakan alat ukur yang dikembangkan oleh Lovibond pada tahun 1995. DASS adalah suatu alat ukur psikologi untuk mengungkap keadaan psikologis individu. DASS terdiri dari 42 item yang mengungkap tentang depresi, kecemasan dan stres pada individu. Untuk setiap item dalam skala, terdapat pilihan jawaban yakni 0 untuk tidak sesuai dengan keadaan diri, skor 1 untuk sesuai namun kadang-kadang, skor 2 sesuai dan lumayan sering, serta skor 3 untuk sangat sesuai dan sering sekali. (Basha&Kaya, 2016).

Alat tes DASS ini bertujuan untuk mengetahui gambaran mengenai tingkat depresi, kecemasan, dan stres individu. DASS memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi baik pada sampel klinis maupun non klinis. Berdasarkan hasil

pengujian dengan menggunakan formula cronbach's alpha ditemukan bahwa tes ini reliabel dengan koefisien Cronbach's $\alpha = 0,9483$ (Lovibond, 1995).

Skala DASS yang digunakan merupakan skala DASS yang sudah diadaptasi oleh Evelina Deborak Damanik dari Fakultas Psikologi Indonesia, dan diperoleh nilai reliabilitas dengan skor $\alpha = 0,9483$ (Damanik, 2006)

Prosedur Intervensi

Intervensi yang diberikan disesuaikan dengan permasalahan yang dialami peserta, berdasarkan hasil asesmen yakni melalui wawancara terdapat beberapa permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok terkait dengan stres yakni, 1) Merasa tertekan karena orangtua sering membandingkan dengan kemampuan saudara kandungnya, 2) Merasa terbebani karena orangtua menuntut untuk lebih berprestasi dan bisa membanggakan orangtua, 3) Merasa terbebani dan sulit untuk mengerjakan banyaknya tugas yang diberikan oleh sekolah 4) Merasa tertekan dengan masalah hidup yakni memiliki orangtua yang bercerai dan keluarga yang memiliki masalah. Berdasarkan hasil temuan tersebut kemudian dilakukan seleksi masalah dengan mencari permasalahan serupa yang dirasakan dan dialami oleh anggota kelompok yakni stres dalam menghadapi beban kehidupan sehari-hari. Selanjutnya, peneliti menyusun modul pelatihan yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta, dalam hal ini peneliti menyusun modul pelatihan *Mindfulness*. *Mindfulness* dianggap memiliki dukungan empiric terbaik untuk menangani stres, salah satunya *Mindfulness Based Stres Reduction (MBSR)* yang berfokus untuk melatih kesadaran melalui teknik meditasi. MBSR bertujuan mengubah hubungan individu dengan situasi dan pikiran yang penuh stres. Metode *Mindfulness* menggunakan serangkaian latihan yang didesain untuk melatih pikiran agar dapat tetap fokus dan terbuka pada kondisi sehari-hari termasuk dalam kondisi penuh tekanan (Chielsa & Malinowski, 2011). Hal ini dicapai dengan cara menurunkan reaksi emosional dan meningkatkan penilaian kognitif secara positif.

Modul *mindfulness* disusun berdasarkan acuan buku *mindfulness* oleh Kabat-Zinn (1990). Terdapat 2 materi utama dalam modul *mindfulness* yakni

pemberian *mindfulness breath* dan *body scan*. 2 materi utama tersebut dipilih karena terbukti dapat mengatasi masalah stres. Hasil tersebut dibuktikan dengan penelitian dari Arbi & Ambarini (2018) bahwa terdapat penurunan tingkat stress pada atlet setelah melakukan *mindfulness* dengan teknik *breathing* dan *body scan*. Penelitian dari Brown, dkk (2012) menggunakan teknik *breathing* dan *body scan* menunjukkan bahwa individu yang telah diberi intervensi memiliki respon kortisol yang lebih kecil pada saat menghadapi situasi yang penuh tekanan, dan juga menunjukkan kondisi emosi negatif yang lebih rendah. Pendekatan ini juga dikombinasikan dengan psikoedukasi dalam peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta terhadap stres yang dialami.

Pelatihan *Mindfulness* dilaksanakan 8 kali pertemuan dengan sesi yang bervariasi di setiap pertemuan. Pertemuan diadakan selama 3 minggu dengan jarak pertemuan setiap 3 hari berikutnya. Kegiatan di setiap pertemuan dapat dilihat di table 1.

Tabel 2. Kegiatan intervensi

Pertemuan	Bentuk Kegiatan	Waktu	Tujuan
Pertemuan Pertama	Penyampaian hasil asesmen	15 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan tentang hasil asesmen yang telah dilakukan. 2. Peserta memahami kesimpulan masalah yang terjadi dan telah diseleksi untuk diberikan intervensi. 3. Mengidentifikasi harapan peserta selama mengikuti pelatihan.
	Psikoedukasi Stres dan <i>Mindfulness</i>	30 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta mendapatkan pemahaman tentang dinamika permasalahan yang terjadi. 2. Peserta memahami pengertian, gejala, penyebab, dan upaya dalam mengurangi stres. 3. Peserta mendapatkan

Pertemuan	Bentuk Kegiatan	Waktu	Tujuan
			pengetahuan dan pemahaman tentang <i>Mindfulness</i> sebagai salah satu teknik menurunkan stres.
Pertemuan Kedua	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Breathing Meditation,</i> 2. <i>Refleksi</i> 3. <i>Body scan Meditation,</i> 4. <i>Refleksi</i> 	90 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta mendapatkan upaya dalam mengurangi stres melalui teknik <i>breathing meditation & body scan meditation.</i> 2. Peserta dapat menyadari reaksi tubuh, pikiran, perasaan, dan sensasi di luar tubuh saat mempraktekkan <i>Mindfulness.</i> 3. Peserta diberikan kesempatan untuk dapat menerapkan teknik <i>breathing meditation & body scan meditation</i> pada saat mengalami stres melalui lembar tugas <i>monitoring.</i>
Pertemuan Ketiga	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Diskusi Pekerjaan Rumah</i> 2. <i>Breathing Meditation,</i> 3. <i>Refleksi</i> 4. <i>Body scan Meditation, Refleksi</i> 	90 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berbagi pengalaman terkait <i>mindfulness</i> mandiri yang telah dilakukan di rumah serta melihat hambatan yang dialami. 2. Peserta mendapatkan upaya dalam mengurangi stres melalui teknik <i>breathing meditation & body scan meditation.</i> 3. Peserta dapat menyadari reaksi tubuh, pikiran, perasaan, dan sensasi di luar tubuh saat mempraktekkan <i>Mindfulness.</i>
Pertemuan Keempat			
Pertemuan Kelima			
Pertemuan Keenam			
Pertemuan Ketujuh			

Pertemuan	Bentuk Kegiatan	Waktu	Tujuan
Pertemuan Kedelapan	Evaluasi	15menit	<ol style="list-style-type: none"> Mengetahui perkembangan kondisi peserta setelah mempraktekkan teknik selama 6x pertemuan <i>Mindfulness</i>. Mengetahui pendapat para peserta tentang proses terapi kelompok yang telah dilakukan dalam mengatasi stres yang dialami.

Teknik Analisis Data

Program analisis data yang digunakan adalah *IBM SPSS Statistics 25 for windows*. Metode analisis data yang digunakan untuk melihat perbedaan pretest – posttest dalam menentukan hasil intervensi adalah dengan menggunakan analisis statistic non–parametrik untuk uji hipotesis yaitu Wilcoxon Signed-Rank. Wilcoxon signed rank test adalah uji nonparametric untuk menganalisa signifikansi perbedaan antara dua data berpasangan berskala ordinal namun tiadk berdistribusi secara normal (Sugiyono, 2017).

HASIL

Hasil Analisis Data

Tabel 3.
Hasil Deskriptif Statistik

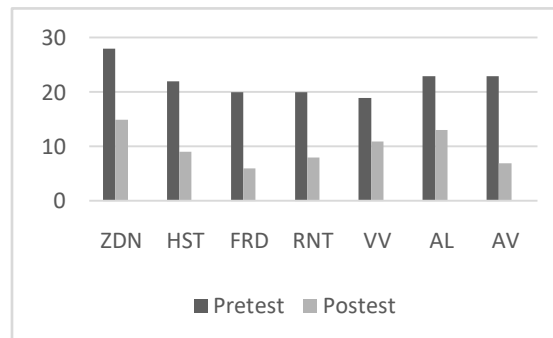
	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max
PRETEST	7	2 2.14	3.024	19	28
POSTTEST	8	9. 86	3.288	6	15

Berdasarkan hasil pretest peserta diperoleh data nilai tertinggi sebesar 28 dan nilai terendah sebesar 19 dengan rata-rata 22,14. Berdasarkan hasil posttest, diperoleh data nilai tertinggi sebesar 15 dan nilai terendah sebesar 6 dengan rata-rata sebesar 9,86. Adanya selisih nilai rata-rata antara pretest dan posttest tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres pada peserta setelah diberikan perlakuan.

Tabel 4.
Hasil Tes Statistik

	POST TEST - PRE TEST
Z	-2.371 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon pada penelitian menunjukkan bahwa Z score pada saat pre test dan post test sebesar -2,371 dengan signifikansi $p = 0,018$ ($p < 0,05$) pada skala stres. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat stress yang dialami oleh peserta sebelum dan sesudah mengikuti proses intervensi.



Gambar 2. Skor total tingkat stres pretest dan postes

Berdasarkan hasil skor pretest dan posttest dapat dilihat bahwa terjadi penurunan tingkat stres yang dialami oleh ketujuh peserta. Hasil pretest menunjukkan bahwa 1 peserta mengalami stress dalam kategori parah, 6 orang mengalami stress sedang, Sedangkan pada hasil posttest menunjukkan bahwa 1 peserta mengalami stress dalam kategori sedang, 2 orang dalam kategori ringan, dan 4 orang peserta dalam kategori normal.

Hasil Kualitatif

Data kualitatif diperoleh dari catatan proses selama pelatihan berlangsung, hasil diskusi selama *follow up* dan data dari *worksheet* yang dikerjakan sebagai pekerjaan rumah. Berdasarkan data tersebut, maka diketahui bahwa mayoritas dari peserta menyatakan adanya perubahan positif selama mengikuti pelatihan.

Selain itu di dapat juga hasil berupa ungkapan-ungkapan peserta yang sudah melakukan latihan mandiri:

“.....Sejauh ini saya bisa merasakan perubahan positif mbak dalam menyikapi suatu hal, meskipun jarang melakukan saya sudah merasa adanya perubahan positif, lebih tenang, nggak nggrusah nggrusah”, (HST)

“Iya lebih bisa tenang dalam menyikapi suatu hal, jadi tidak terburu-buru memutuskan sesuatu”(AL)

“.....saya jadi nggak gampang marah, kesel ya pasti ada tapi lebih sabar, mampu fokus dan menerima kejadian yang terjadi” (AV)

“lebih mampu memahami diri sendiri dan keadaan yang terjadi mbak, positifnya itu yang dirasakan”(ZDN)

“yang terasa banget itu lebih tenangnya itu, kalau biasanya degdegan, ini jadi stabil, tapi emang harus fokus dan agak lama, lebih netral dalam keadaan”(FRD)

“harus agak lama memang dan harus sabar, biar jadi fokus, kalau dampak positifnya jelas lebih lega, lebih merasa damai, lebih tenang.” (RNT)

“lebih tenang mbak meskipun mengantuk dan lelah” (VV)

Berdasarkan ungkapan-ungkapan diatas, maka dapat diketahui bahwa beberapa peserta sudah menerapkan latihan mindfulness meskipun masih harus banyak belajar dan kesulitan dalam melakukannya.

PEMBAHASAN

Hasil terapi kelompok menunjukkan bahwa adanya perubahan pada tingkat stres yang dialami peserta antara sebelum dan sesudah mengikuti proses terapi kelompok dengan nilai signifikansi $p = 0,018$ ($p < 0,05$). Hasil terapi kelompok yang menunjukkan berkurangnya stres pada peserta setelah diberi psikoedukasi dan latihan *Mindfulness* sesuai dengan penjelasan Kabat-Zinn (1990) yang menyatakan bahwa melalui *Mindfulness*, kondisi stres yang seringkali dianggap menekan akan mampu dilihat dan dimaknai secara berbeda. Individu tidak lagi

merasa terancam dengan sumber stres melainkan memiliki kejernihan berpikir untuk merespon stres tersebut. Teknik *Mindfulness* adalah suatu teknik yang bertujuan untuk melatih individu mengamati dan menerima pengalaman sebagaimana adanya.

Pada kasus ini, seluruh peserta menyatakan bahwa mengalami stres dikarenakan beban sehari-hari yang berdampak pada respon fisiologis dan juga psikis seperti sulit untuk konsentrasi, mudah marah, mudah tersinggung, mudah lelah, jantung berdebar, dan keringat dingin. Hal tersebut sesuai dengan aspek-aspek stres yang dikemukakan oleh Sarafino & Smith (2014), yaitu aspek biologis stres berupa gejala fisik yang dialami individu antara lain: sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan.

Intervensi kelompok yang dilakukan menggunakan pendekatan transpersonal. Transpersonal merupakan cabang ilmu psikologi yang membahas keadaan dan proses pengalaman manusia secara lebih dalam dan luas, serta memiliki dimensi spiritual. Asumsi umum dalam psikologi transpersonal adalah pengalaman transpersonal melibatkan kesadaran yang lebih tinggi pada diri individu, yang mengungkap potensialitas tertinggi individu, dan menggunakan metode yang terlibat dalam pencapaian inspirasi (Sundberg, dkk 2007). Menurut Vaughan (1979), psikoterapi transpersonal bekerja dengan membangun cara bagaimana individu mencapai kesadaran tertinggi. Individu diarahkan untuk mencapai tahap kesadaran tertinggi (*altered state of consciousness*) terhadap kondisi dirinya sehingga individu dapat menyadari penyebab dari permasalahannya, yang selanjutnya dapat diketahui solusi yang tepat untuk penanganannya. Pada pendekatan transpersonal ini yang digunakan adalah *Mindfulness*. *Mindfulness* merupakan salah satu intervensi yang sering digunakan dalam pendekatan psikologi transpersonal yang terinspirasi dari meditasi ajaran budha vipassana (Davis, dkk 2007).

Kabat-Zinn (1990) mendefinisikan *Mindfulness* sebagai kesadaran yang muncul akibat memberi perhatian terhadap sebuah pengalaman saat ini secara disengaja dan tanpa penilaian agar mampu merespon dengan penerimaan. Teknik

Mindfulness yang digunakan dalam intervensi ini adalah menggunakan *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR), yaitu salah satu jenis terapi berbasis *Mindfulness* yang fokus melatih kesadaran melalui teknik meditasi. *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) merupakan salah satu jenis terapi berbasis *Mindfulness* yang fokus melatih kesadaran melalui teknik meditasi.

Terapi *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) bermanfaat untuk meningkatkan kepekaan secara emosional dan penerimaan diri terhadap berbagai ekspresi emosi pada individu dengan gangguan fisik (Kabat-Zinn, 2003). MBSR bertujuan mengubah hubungan individu dengan situasi dan pikiran yang penuh stres. Hal ini dicapai dengan cara menurunkan reaksi emosional dan meningkatkan penilaian kognitif secara positif. MBSR merupakan sebuah program yang menuntun individu agar dapat menghadapi stressor dengan lebih efektif (Matousek, dkk 2010). Program MBSR bertujuan menurunkan kondisi stres dengan memodifikasi proses kognisi dan afeksi sehingga berpengaruh terhadap regulasi emosi, sensasi fisik, dan keyakinan diri individu (Kabat-Zinn, 2016).

Pada kasus ini, peserta yang mendapatkan pelatihan *Mindfulness based stress reduction* mengalami penurunan tingkat stres dari sebelum proses terapi. *Mindfulness* menjadi salah satu strategi yang mendukung peserta untuk menghadapi situasi yang menimbulkan stres, hal tersebut juga didukung dengan adanya psikoedukasi yang diberikan kepada peserta sehingga membuat peserta menjadi lebih paham untuk lebih menyadari dan menerima keadaan diri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa intervensi berupa pelatihan *mindfulness* dapat menurunkan tingkat stres pada siswi kelas X, hal ini berdasarkan analisis data menggunakan analisis statistik non-parametrik uji Wilcoxon. Berdasarkan data kualitatif yakni diperoleh dari catatan proses selama pelatihan berlangsung, hasil diskusi selama *follow up* dan data dari *worksheet* yang dikerjakan sebagai pekerjaan rumah, diketahui

bahwa mayoritas dari peserta menyatakan adanya perubahan positif selama mengikuti pelatihan.

SARAN

Melihat adanya dampak positif dari pelatihan ini, maka diharapkan pelatihan ini dapat terus diimplementasikan dan dikembangkan. Pihak sekolah dapat bekerjasama dengan pihak psikolog puskesmas terkait untuk melanjutkan program pendampingan psikologis secara berkala guna mengidentifikasi permasalahan yang dialami oleh siswa. Hal ini bertujuan agar dapat memberikan tindak lanjut lebih dalam melalui psikoedukasi maupun menggunakan teknik *mindfulness*. Pihak sekolah juga dapat bekerjasama dengan orangtua terkait memberikan psikoedukasi mengenai penerimaan anak dan tidak membandingkan kemampuan anak dengan oranglain. Bagi peserta intervensi kelompok diharapkan mampu untuk selalu menerapkan teknik *mindfulness* dalam menghadapi stressor kehidupan sehari-hari. Peserta juga diharapkan dapat memanfaatkan pertemanan dalam kelompok sebagai *support group* untuk saling berbagi dan mendukung satu sama lainnya. Saran untuk peneliti selanjutnya yang ingin menggunakan teknik *mindfulness* diharapkan untuk menambah jumlah pertemuan dan jumlah waktu pertemuan sehingga teknik yang diajarkan dapat maksimal. Peneliti selanjutnya juga dapat memberikan teknik *mindfulness* lainnya seperti *love kindness meditation* dan *self compassion meditation* dan disesuaikan dengan kebutuhan peserta.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, N.A., Wahyuni, H., & Adawiyah, A.Y. (2015). Efektivitas Pelatihan *Mindfulness* terhadap Penurunan Stres Korban Kekerasan dalam Pacaran. *Jurnal Pamator*. 8 (2), 75-84.
- Arbi, D.K.A., & Ambarini, T.K. (2018). Terapi Brief *Mindfulness*-Based Body Scan untuk Menurunkan Stres Atlet Bola Basket Wanita Profesional. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 3 (1), 1-12.
- Atkinson, R.L. (2008). *Pengantar Psikologi*. Jilid I. Jakarta: Interaksara.

- Basha, E.& Kaya, M. (2016). Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS): The Study of Validity and Reliability. *Universal Journal of Educational Research* 4 (12), 2701-2705.
- Brown, L. K., Weinstein, N., & Creswell, J. D. (2012). Trait Mindfulness modulates neuroendocrine and affective responses to social evaluative threat. *Psychoneuroendocrinology*, 37, 2037- 2041.
- Chielsa, A., & Malinowski, P. (2011). Mindfulness-based approaches: Are they all the same?. *Journal of Clinical Psychology*, 67, 404-424.
- Damanik, D.E.(2006). Pengujian Reabilitas, Validitas, Analisis Item, dan Pembuatan Norma Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS). Thesis tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Depok.
- Damayanti, M. (2011). Masalah Mental Emosional pada Remaja : Deteksi dan Intervensi. *Sari Pediatri*. 13, 45-51.
- Davis, L.W., Strasburger, A.M., & Brown, L.F. (2007). Mindfulness As Intervention For Anxietey in Schizophrenia. *Journal Of Psychosocial Nursing*.45, 23-29.
- Hartanto, F., & Selina, H. (2011). Prevalensi Masalah Mental Emosional Pada Remaja di Kota Semarang dengan Menggunakan Kuesioner Kekuatan dan Kesulitan (SDQ). *Pedriatica Indonesia*, 51.
- Hurlock, E.B. (2010). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Alih Bahasa Istiwardyanti dkk). Edisi Kelima. Jakarta : Erlangga.
- Ikatan Dokter Anak Indonesia.(2010). Masalah Mental Emosional Remaja dalam Bunga Rampai Kesehatan Remaja. Badan Penerbit Ikatan Dokter Anak Indonesia, 62-75. Diunduh pada 22 Juli 2020, dari <http://idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/masalah-kesehatan-mental-emosional-remaja/>
- Lovibond, S.H., & Lovibond, P.F. (1995). *Manual For The Depression Anxiety Stress Scale*. (2nd. Ed). Sydney: Psychology Foundation.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. New York: Bantam Dell.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.

- Kabat-Zinn, J. (2016). Mindfulness based stress reduction for medical students: optimising student satisfaction and engagement. *BMC Medical Education*, 16 (1), 1-11.
- Maramis, W.F., Maramis, A.A., (2012). *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya. Surabaya :Airlangga University Press.
- Matousek, R.H., Dobkin, P.L., & Pruessner, J. (2010). Cortisol As A Marker For Improvement In Mindfulness Based Stress Redution. *Complementary Therapies In Clinical Practices*, 16 (1), 278-293.
- Papalia, D. E., Old s, S. W., & Feldman, R. D. (2014). *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Risal A. (2011). Common Mental Disorders. *Kathmandu Univ Med Journal*. 3, 213-217.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolecence (Perkembangan Remaja)*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. (2012). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup Edisi 13 Jilid 1,(Penerjemah: Widyasinta,B)*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E.P & Smith, T.W. (2014). *Health Psychology. United States Of America: Wiley*.
- Sugiyono. (2013).*Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sundberg, N. D., Winebarger, A. A., & Taplin, J. R. (2007). *Psikologi Klinis. Terjemahan. Yogyakarta : Pustaka Pelajar*.
- Tran, D.T., Holton, S., Le, M.T.H., & Nguyen, H. (2017). Reliability, convergent validity and factor structure of the DASS-21 in a sample of Vietnamese adolescents. *Plos One Journal Public Library of Science*, 12,7.
- Vaughan, F. (1979). Transpersonal Psychotherapy: Context, content and process. *The Journal of Transpersonal Psychology*. 11, 2.