

PENERAPAN TERAPI MINDFULNESS DALAM MENURUNKAN TINGKAT STRES MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Alvi Ratna Yuliana¹, Wahyu Safitri², Yulia Ardianti³

¹Dosen Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus

²Mahasiswa Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus

³Dosen Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kendal Batang

Email: alviratna1607@gmail.com

ABSTRAK

Stres merupakan gangguan mental yang sering dialami seseorang karena adanya tekanan yang muncul dari kecemasan yang sangat berlebihan, hal tersebut sering dialami oleh mahasiswa khususnya pada mahasiswa tingkat akhir. Salah satu penyebab stress yang biasanya di alami mahasiswa tingkat akhir yaitu penyusunan tugas akhir ataupun skripsi. Intervensi non farmakologi dalam penurunan stres dengan penerapan terapi *mindfulness dimana* merupakan latihan yang dapat dilakukan seseorang untuk mengetahui kondisitentang kondisi pada masa itu, pikiran, dan perasaan yang sedang dialami pada situasi saat ini,serta dapat membantu dan memfokuskan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Tujuan studi kasus ini untuk menggambarkan tindakan terapi mindfulness untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa akhir. Metode Penelitian ini merupakan penelitian quasi-experiment dengan pendekatan pre dan posttest nonequivalent control group.subject penelitian terdiri dari 80 responden yang di bagi dalam kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Data diperoleh melalui angket dengan menggunakan model Skala Likert dengan menggunakan pengisian kuesioner PSS yang diberikan *pre* dan *post* terapi kemudian dianalisis menggunakan skor ideal dan uji Wilcoxon signed ranks test menganalisis perbedaan skor stres pre dan post-test menghasilkan nilai $\text{sig } 1,000 > 0,05$ pada kelompok kontrol dan pada kelompok intervensi menunjukkan menunjukkan nilai $0,000 < 0,05$. Kesimpulan dari hasil penelitian bahwa terapi mainfulness dapat digunakan sebagai salah satu alternatif dalam megurangi stress pada mahasiswa.

Kata kunci: penerapan Terapi mindfulness, stres , mahasiswa tingkat akhir

ABSTRACT

Stress is a mental disorder that is often experienced by someone because of the pressure that arises from excessive anxiety; it is often experienced by students, especially in their final year. One of the causes of stress is the arrangement of a final project. Pharmacological intervention in reducing stress with the application of mindfulness therapy which is an exercise that a person can do to become about the conditions, thoughts and feelings that are being experienced in the current situation. This therapy can also help and focus in solving problems that the students encountered. This case study is aimed at describing the actions of mindfulness therapy to reduce stress levels of final-year students. This research was conducted by using a quasi-experimental method with a pre and posttest nonequivalent control group approach. The research subjects consisted of 80 respondents who were divided into the control group and the intervention group. The data was obtained through a questionnaire using a Likert Scale model by filling the PSS questionnaire which was given pre and post therapy. The data, then was analyzed by using the ideal score and the Wilcoxon signed ranks test analyzed the difference in pre and post-test stress scores resulting in a sig value of $1,000 > 0,05$ in the control group and the intervention group showed a value of $0,000 < 0,05$. Therefore the result of the study shows that mindfulness therapy can be used as an alternative in reducing stress on students.

LATAR BELAKANG

Mahasiswa adalah makhluk yang rentan terkena stres di mana mereka menjalani proses pembelajaran pada suatu perguruan tinggi dalam kurun waktu tertentu, dan harus berusaha keras dalam studinya agar segera mencapai kelulusan.(Wahyuni & Setyowati, 2020) ,Salah satu penyebab stres yang biasanya di alami mahasiswa saat mengerjakan tugas akhir yaitu karya tulis ilmiah belum kunjung dapat terselesaikan tepat waktu, selain itu dalam proses bimbingan dengan dosen pembimbing, dan banyaknya revisi yang dapat menimbulkan rasa cemas bahkan takut terhadap mahasiswa itu sendiri jika tidak dapat menyelesaikan tugas akhir secara tepat waktu.(Ambarwati et al., 2019)

Stres diartikan sebagai reaksi secara fisik serta psikis dalam merespon suatu tuntutan dan dapat menyebabkan terjadinya ketegangan sehingga mengganggu kestabilan dalam kehidupan.(Saravanan, C., Wilks, 2014) Stres dianggap sebagai penyebab negative, bahkan stres dalam jangka waktu yang lama bisa menjadi kronis. Stres yang di alami mahasiswa saat mengerjakan skripsi atau tugas akhir adalah stres yang negatif dimana hal tersebut memberikan dampak yang buruk pada mahasiswa berupa gejala fisik seperti istirahat tidur yang tidak teratur,lupa makan,kepala sakit,mudah lelah,mata bengkak,sering marah adapun gejala kognitif kurangnya konsentrasi,mudah melamun,pikiran tidak fokus meloncat loncat,dan dampak interpersonalnya munculnya sikap acuh pada lingkungan sekitar.(Giyarto, 2018) Tingkat stres pada mahasiswa terdiri dari stres ringan, sedang, dan berat. Hal ini disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Seringkali mahasiswa tingkat akhir cenderung mengalami *burnout* yang merupakan kelelahan secara fisik, emosional, dan mental yang disebabkan oleh situasi yang menuntutnya.(Ambarwati et al., 2019)

Menurut World Health Organization (WHO) 2016 prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami tingkat stres berkisar antara 38 - 71%, dan di Asia antara 39,6 – 61,3%.(World Health Organization (WHO), 2020) didukung dengan tiga penelitian yang dilakukan di Asia menunjukkan hasil sebagai berikut: (1) Ada 166 mahasiswa di Thailand, dan prevalensi stres di kalangan mahasiswa kedokteran di tahun terakhir adalah 30,84%.(Shah, M., Hasan, S., Malik, S., & Sreeramareddy, 2010) Di Filipina, dengan 686 peserta, prevalensi stres mahasiswa kedokteran kelas empat adalah 71,4%.(Saipanish R, 2022) Di Malaysia, dengan 396 peserta, prevalensi stres di kalangan mahasiswa kedokteran senior adalah 41,9%.(Sherina MS, Rampal L, 2022) Sementara itu, mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7-71,6%.(Ambarwati et al., 2019) Di Semarang, di dapatkan hasil penelitian dari 171 mahasiswa kedokteran dengan prevalensi tingkat stres adalah 62,2%.(Yoyada et al., 2017) Sedangkan di Kudus dari hasil penelitian dari enam fakultas di dapatkan hasil bahwa mahasiswa yang mengalami tingkat stres sedang ada 37%, mahasiswa yang mengalami stres sedang 32%, dan yang mengalami stres berat 27%.(Kawuryan, 2015)

Berdasarkan data prevalensi tingkat stres menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa perlu segera ditangani. Penanganan stres terdiri dari terapi farmakologis dan non-farmakologis,(Fayzun & Cahyati, 2019) salah satu terapi non-farmakologis yang bisa digunakan yaitu terapi *mindfulness*. Terapi *mindfulness* adalah terapi yang menggunakan prinsip kognitif dan teknik meditasi, yang memiliki dua komponen penting yaitu pertama tentang kesadaran terhadap *moment* tanpa memberikan *judgment*, dan kedua tentang sikap yang bisa menerima.(Dhamayanti & Yudiarto, 2020) Terapi tersebut memiliki manfaat diantaranya menurunkan stres, kelelahan, depresi dan kecemasan, meningkatkan kesehatan mental dan fisik, meningkatkan kesejahteraan, termasuk kepuasan hidup, kepercayaan diri, *self-efficacy*, *self compassion* dan rasa pengembangan diri, serta meningkatkan kasih sayang kepada orang lain, dll.(Arni Nur Rahmawati,2020)

Teknik terapi *mindfulness* juga berpengaruh pada seseorang yang mengalami stres baik secara fisik maupun psikologis. (Dian Herlinawati, 2009) Seiring perkembangan zaman, terapi *mindfulness* semakin dikembangkan dengan teknologi yang berupa *mindfulness app*. Aplikasi tersebut memberikan fitur seperti rencana latihan *mindfulness* melalui audio, video yang memuat durasi beberapa menit. (Rachmawati, 2020)

Penelitian yang dilakukan oleh Ida Farida, Yati Afyanti, dan Siti Fatonah yang berjudul Pengaruh *Aplikasi Mobile Mindfulness (MM)* Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Di Tangerang Raya. Penelitian ini menggunakan responden yaitu mahasiswa Tangerang Raya sebanyak 112 sampel, peneliti menggunakan metode kuantitatif pre eksperimen dengan rancangan penelitian one group pretest-posttest design dengan menggunakan Link Google Form secara online melalui grup WhatsApp dan telegram. Penelitian ini dalam kurun waktu 30 hari, dengan kurun waktu sekitar 7-10 menit saat melakukan terapi tersebut. Penelitian ini memberikan hasil bahwa, tingkat stres sebelum pemberian terapi *mindfulness* rata-rata memiliki tingkat stres dengan kategori sedang berjumlah 94 responden (83,9%) dan ringan sebanyak 16 responden (14,3%). Setelah pemberian terapi *mindfulness* mengalami penurunan tingkat stres yakni sebanyak 79 responden (70,5%) dengan kategori stres ringan dan 32 responden (28,6%) dengan kategori stres sedang. Dari hasil penelitian tersebut dapat dinyatakan bahwa pemberian terapi *mindfulness* diberikan kepada mahasiswa membuktikan bahwa terapi tersebut sangat efektif untuk menurunkan tingkat stres. (Eka et al., 2018)

Penelitian yang dilakukan oleh Hasanah Eka Wahyuningsih, Meidiana Dwidiyanti, Elis Hartati yang mengangkat judul tentang *Mainfulness Mobile Application* Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa : A Literature Review. Yang di mana responden dari penelitian ini adalah mahasiswa, penelitian ini dilakukan pada Oktober 2018. Studi ini dilakukan kurang dari 30 hari secara konsisten dalam waktu tiga kali dalam seminggu yang bertujuan untuk mengetahui apakah pemberian terapi *mindfulness* dapat menurunkan stress pada mahasiswa. Hasil yang di dapatkan dari pemberian terapi tersebut adakan intervensi penurunan stres yang berbasis internet atau elektronik dapat menurunkan stres secara signifikan ($p=0.008$) dan didukung pemberian beberapa aplikasi *mindfulness* serta dari penelitian sebelumnya menyatakan bahwa terapi tersebut dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa (Stress et al., 2022)

Penelitian yang dilakukan oleh Nunung Rachmawati yang mengangkat judul tentang Penggunaan *Aplikasi Mobile Mindfulness GFR* Bermanfaat untuk Mengelola Stress Mahasiswa di Akademi Keperawatan YKY Yogyakarta. Yang dimana responden dari penelitian ini adalah 40 mahasiswa YKY Yogyakarta, penelitian ini dilakukan selama 35 hari dalam waktu 10-15 menit setiap harinya. Metode yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan rancangan *pre dan post test with control group design*. Adapun hasil dari penelitian ini yaitu, sebelum pemberian terapi tingkat stres mahasiswa menggunakan interval dengan nilai tingkat stres sebagai berikut: skor 0-14 (normal), skor 15-18 (ringan), skor 19-25 (sedang), skor 26-33 (berat) dan skor >34 (sangat berat). Setelah di lakukan terapi selama beberapa kali didapatkan hasil perubahan yang signifikan yaitu minggu pertama untuk jenis kelamin wanita prevalensinya 75% sedangkan pria 86%. Pada minggu selanjutnya mengalami penurunan menjadi wanita prevalensinya 72,5% sedangkan pria 81,3%. Dari hasil yang di dapat menyatakan bahwa terapi tersebut efektif menurunkan tingkat stres pada mahasiswa. (Rachmawati, 2020)

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Suci Ratna Estria, dkk yang berjudul Perbedaan intervensi relaksasi otot progresif dan *mindfulness spiritual therapy* terhadap kecemasan mahasiswa *early exposure* dalam menghadapi klien gangguan jiwa, yang dimana terapi *mindfulness* lebih efektif untuk menurunkan kecemasan dibandingkan dengan relaksasi otot terdiri dari 177 responden yang terdiri dari mahasiswa keperawatan menggunakan tehnik total sampling atau total populasi yang dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu 59 mahasiswa dikelompokkan intervensi relaksasi otot progresif, 59 mahasiswa selanjutnya dikelompokkan

mindfulness spiritual islam dan 59 mahasiswa lainnya dikelompokkan kontrol. Yang dimana didapatkan hasil menunjukan bahwa terdapat perbedaan skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi relaksasi otot progresif ($p < 0,0001$) dan intervensi *mindfulness* spiritual islam ($0,001$). (Estria & Trihadi, 2020)

Hasil studi pendahuluan dengan wawancara didapatkan data 15 mahasiswa Akper Krida Husada Kudus mengatakan dalam menghadapi tugas akhir merasa stres, ada ketakutan dan kecemasan kalau tidak bisa menyelesaikan dengan baik. Sedangkan dari pengisian kuesioner PSS melalui Google Form dan Observasi mahasiswa Akper Krida Husada Kudus dari 53 mahasiswa didapatkan hasil tingkat stres yaitu untuk stres ringan 9 mahasiswa, stres sedang 22 mahasiswa, dan stres berat 22 mahasiswa. Mahasiswa mengatakan selama ini belum pernah melakukan *mindfulness* saat mengalami stress serta belum pernah menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dari latar belakang diatas, disertai data prevalensi tingkat stres mahasiswa dan didukung beberapa penelitian tentang efektifitas terapi *mindfulness* terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa dan data pengisian kuesioner. Penulis tertarik melakukan penelitian tentang “Penerapan Terapi *Mindfulness* dalam Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir”.

METODE

Metode penelitian yang dipakai dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimen melalui rancangan The One Group Pretest-Posttest Design, rancangan ini hanya terdiri satu kelompok kontrol dan satu kelompok eksperimen dilaksanakan di Akper Krida Husada dengan masing masing 40 responden. selama 3 kali satu minggu selama 2 minggu. responden penelitian adalah mahasiswa aktif semester akhir menjelang pelaksanaan tugas akhir Teknik sampling dengan consecutive sampling merupakan bagian dari non probability sampling, dimana pemilihan sampel tidak dilakukan secara random

Instrumen yang di gunakan PSS (*Perceives Stress Scale*). Pengukuran yang dilakukan untuk mengetahui skor tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah dilakukannya terapi *mindfulness*. Terapi *mindfulness* adalah latihan untuk mengatasi dan mengelola tentang kondisi pada saat itu, pikiran, dan perasaan yang sedang dialami pada situasi saat ini. Serta secara sadar dapat membantu serta memfokuskan tujuan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Latihan *mindfulness* dapat dilakukan dengan teknik STOP (*stop, take a breath, observed, proceed*). Langkah-langkah sederhana yang bisa dilakukan untuk menerapkan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari, di antaranya menciptakan ruang dan waktu, mengatur waktu, mencari posisi duduk yang nyaman, memeriksa postur tubuh, menarik napas dalam, memperhatikan langsung pada napas, mempertahankan perhatian pada napas anda, mengulangi langkah diatas, kemudian berbaik hati pada diri sendiri, dan mempersiapkan soft landing. responden di kelompok eksperimen diminta untuk mengisi kuesioner lagi untuk mengetahui skor stres setelah diberikan terapi *mindfulness*. Responden pada kelompok kontrol hanya diminta untuk mengisi kuesioner pada hari pertama dan terakhir. Peneliti mengumpulkan responden di suatu ruangan dan mendampingi mereka selama pengisian kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya penurunan stress pada mahasiswa dengan menerapkan terapi *mindfulness*. hasil penelitian ini menunjukan adanya perubahan tingkat stress yang di alami mahasiswa . adapun hal yang diteliti meliputi

A. Karakteristik Responden

Responden yang dilihat dalam penelitian ini berjumlah 80 responden yang masing-masing kelas kontrol dan intervensi berjumlah 40 responden. Karakteristik responden dalam hal ini yaitu berdasarkan jenis kelamin dan usia

a. Jenis Kelamin

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Laki-laki	18	22,5
Perempuan	62	77,5
Jumlah	80	100

Berdasarkan Tabel 1, terdapat 62 responden berjenis kelamin perempuan. Responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 18 responden. Kesimpulan yang dapat diperoleh dari data di atas yaitu bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan.

b. Usia

Karakteristik responden berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase (%)
18	1	1,2
19	2	2,5
20	44	55
21	21	26,2
22	8	10
23	3	3,8
24	1	1,2
Jumlah	80	100

Berdasarkan Tabel 2, terdapat 21 responden dengan usia 20 tahun. Responden dengan usia 21 tahun sebanyak 21 responden. Responden dengan usia 22 tahun masing-masing yaitu 8 responden, responden dengan usia 23 tahun sebanyak 3 responden, responden dengan usia 19 tahun sebanyak 2 responden, responden dengan usia 18 dan 24 tahun masing-masing sebanyak 1 responden. Berdasarkan pembagian tersebut usia terbanyak pada rentang usia 20 tahun.

B. Gambaran Tingkat Stress Nilai Pretest

Gambaran tingkat Stress pada nilai pretest dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3 Gambaran tingkat stress pada kelompok kontrol dan eksperimen (pretest)

Tingkat Stres	Kelompok	
	Eksperimen	Kontrol
Berat	15	18
Sedang	17	15
Ringan	8	7

Sumber : Data Diolah, 2022

Sesuai tabel di atas didapatkan bahwa pada nilai pretest pada kelompok kontrol tergolong tingkat stress pada kategori berat sedangkan pada kelompok eksperimen tergolong sedang

C. Gambaran Tingkat Stress Nilai Posttest

Gambaran tingkat Stress pada nilai pretest dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4 Gambaran tingkat stress pada kelompok kontrol dan eksperimen (posttest)

Tingkat Stres	Kelompok	
	Eksperimen	Kontrol
Berat	2	18
Sedang	24	15
Ringan	14	7

Sumber : Data Diolah, 2022

Sesuai tabel di atas didapatkan bahwa pada nilai posttest pada kelompok kontrol tergolong tingkat stress pada kategori berat sedangkan pada kelompok eksperimen tergolong ringan

D. Distribusi Data Tingkat Sebelum dan Sesudah intervensi penggunaan aplikasi pada kelas eksperimen

Pengambilan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner *pretest* dan *posttest*. Kuesioner dibagikan dalam 2 tahap, yaitu kuesioner *pretest* dibagikan sebelum penggunaan aplikasi dan kuesioner *posttest* dibagikan setelah selesai penggunaan aplikasi. Hasil jawaban *pretest* dan *posttest* diskoring dan diperoleh hasil jawaban responden. Hasil score responden pada data *pretest* dan *posttest* terdapat penurunan tingkat stress, hasilnya dapat di lihat pada tabel 5.

Tabel 5 Peningkatan hasil jawaban responden pada setiap soal sebelum dan sesudah diberikan penggunaan aplikasi pada kelompok eksperimen

Responden	Jawaban Ya Responden		Penurunan (%)
	Pretest	Posttest	
1	29	23	26%
2	8	16	-50%
3	22	16	38%
4	35	17	106%
5	13	18	-28%
6	22	19	16%
7	22	20	10%
8	25	33	-24%
9	26	13	100%
10	23	14	64%
11	13	17	-24%
12	26	18	44%
13	19	19	0%
14	22	17	29%
15	27	16	69%
16	29	23	26%
17	8	16	-50%
18	32	16	100%
19	21	17	24%
20	22	18	22%
21	21	19	11%
22	24	20	20%
23	31	32	-3%
24	22	13	69%
25	20	14	43%
26	35	17	106%
27	7	18	-61%

28	26	19	37%
29	27	17	59%
30	22	16	38%
31	13	13	0%
32	13	13	0%
33	26	13	100%
34	22	13	69%
35	23	13	77%
36	29	13	123%
37	8	13	-38%
38	22	13	69%
39	35	13	169%
40	35	13	169%
Total Penurunan			15,5%

Sumber : Data Diolah, 2022

Berdasarkan tabel 5 di dapatkan bahwa terjadi penurunan tingkat stress pada kelas ekseperimen sebelum dan sesudah diberikan penggunaan aplikasi mindfulness yaitu sebesar 15,5%.

Selain itu juga pengolahan data yang dilakukan dengan menggunakan excel didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 6. Nilai mean, modus, median pada kelompok eksperimen

	Pretest	Posttest
Mean	22,6	17,0
Median	22,0	16,5
Modus	7,0	13,0

Sumber : Data Diolah, 2022

Sesuai tabel di atas, dari 40 responden sebelum dilakukan penggunaan aplikasi mindfulness rata-rata nilai pretest (mean) sebesar 22,6, nilai tengah (median) 22, pretest terbanyak (modus) 7, sedangkan sesudah dilakukan penggunaan aplikasi mindfulness rata-rata nilai posttest (mean) sebesar 17, nilai tengah (median) 16,5, pretest terbanyak (modus) 13.

E. Perbedaan skor stres sebelum dan setelah pada kelompok kontrol dan eksperimen

Tabel 7. Perbedaan Skor Pada kelompok kontrol dan eksperimen

Kelompok	Mean Pretest	Mean Posttest	Selisih Mean	Nilai sig (P)
Kontrol	22,52	22,52	0	1,000
Eksperimen	22,63	17,02	5,61	0,000

Sumber : Data Diolah, 2022

Berdasarkan analisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* hasil penelitian didapatkan bahwa tidak ada perbedaan (pengaruh) pada nilai pretest dan posttest pada kelompok kontrol dengan nilai sig 1,000 > 0,05, hal ini disebabkan karena pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi (perlakuan) penggunaan aplikasi mindfulness, sedangkan pada kelompok eksperimen didapatkan bahwa terdapat perbedaan (pengaruh) pada nilai pretest dan posttest atau dapat dikatakan bahwa pada kelompok eksperimen terdapat pengaruh antara tingkat stress terhadap perlakuan penggunaan aplikasi mindfulness dengan nilai sig 0,000 < 0,05.

Stres pada perkembangan kognitifnya lebih terfokus pada kemampuan akademisi yaitu prestasi yang didapatkan. Stres akademik ini dialami oleh semua orang dari usia kanak-kanak sampai usia dewasa, juga dikatakan bahwa semakin tinggi usia semakin tinggi tingkat stres seseorang (Bingku., et al, 2014). Stres dapat diartikan bentuk reaksi yang timbul pada manusia yg disebabkan karena adanya tuntutan. Misalnya ketika seorang dihadapkan dengan sebuah tantangan dan ancaman yang berat, atau bahkan harus menghadapi ekspektasi yang tidak terlaksana di lingkungan tempat tinggalnya. Stres dapat terjadi karena kebutuhan tubuh sedang mengalami gangguan sehingga menimbulkan reaksi tidak spesifik yang dalam kehidupan sehari-hari tidak bisa dihindari. Keadaan tersebut menimbulkan dampak terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spritual, bahkan stres dapat mengancam keseimbangan ideologis individu tersebut. Adapun tingkat stres pada individu dibagi menjadi tiga yaitu stres ringan, stres sedang, stres berat. Untuk mengukur tingkat stres pada individu dapat digunakan indikator seperti PSS (*Perceives Stress Scale*). Pengukuran yang dilakukan untuk mengetahui skor tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah dilakukannya terapi mindfulness.

intervensi yang dilakukan pada penelitian tersebut dalam menurunkan tingkat stress dengan penerapan Terapi *mindfulness* adalah latihan untuk mengatasi dan mengelola tentang kondisi pada saat itu, pikiran, dan perasaan yang sedang dialami pada situasi saat ini. Serta secara sadar dapat membantu serta memfokuskan tujuan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Latihan *mindfulness* dapat dilakukan dengan teknik STOP (*stop, take a breath, observed, proceed*). Langkah-langkah sederhana yang bisa dilakukan untuk menerapkan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari, di antaranya menciptakan ruang dan waktu, mengatur waktu, mencari posisi duduk yang nyaman, memeriksa postur tubuh, menarik napas dalam, memperhatikan langsung pada napas, mempertahankan perhatian pada napas anda, mengulangi langkah diatas, kemudian berbaik hati pada diri sendiri, dan mempersiapkan soft landing. Terapi ini dapat diaplikasikan selama 15 menit, dan dilakukan secara rutin 3 kali dalam seminggu selama 2 minggu.

Stres timbul karena adanya sekresi pada granula adenalis yang mengalami peningkatan sehingga yang akan menimbulkan respon seseorang dapat melaksanakan aktivitas fisik jauh lebih besar daripada seseorang yang tidak mengalami stress. Stress yang lama dapat mengganggu fungsi otak, saraf otonom, sistem endokrin dan sistem imun sehingga dapat muncul berbagai macam penyakit psikosomatis. (Kadir, 1996, dalam (Handayani et al., 2021) Mindfulness bekerja dengan mencapai gelombang otak alpha (frekuensi gelombang otak paling rendah) sehingga mempengaruhi peningkatan sekresi hormone norepinephrine, serotonin, dan betaendorphine yang disertai dengan pengurangan tingkat produksi darah. Tingkat produksi darah berkaitan langsung dengan timbulnya stress, dengan adanya penurunan tingkat stress akan diikuti dengan peningkatan respon imun dalam tubuh (MTFS). Oleh karena itu, melalui terapi mindfulness gangguan penyakit psikosomatis dapat dihindari karena seseorang yang melakukan terapi mindfulness akan rileks terhadap tubuhnya. (Handayani et al., 2021)

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang diperoleh bahwa mindfulness mobile application dapat menurunkan tingkat stress. Rachmawati (2020) diperoleh bahwa terdapat perbedaan yang signifikan skor stres pada kelompok intervensi dengan kelompok kontrol, hal ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan aplikasi mobile mindfulness GFR terhadap skor stres mahasiswa Akademi Keperawatan YKY Yogyakarta. Aplikasi mindfulness digunakan secara mandiri oleh mahasiswa kelompok intervensi di rumah masing-masing dikarenakan kasus pandemi yang terjadi. Waktu

penggunaan aplikasi mobile mindfulness GFR dalam penelitian ini selama 5 minggu yang dilakukan secara mandiri. Mahasiswa kelompok intervensi menggunakan aplikasi secara mandiri sebanyak 1 kali/hari selama 5 minggu. serta penelitian dari (Romadhoni & Widiatie, 2020) bahwa ada pengaruh terapi mindfulness terhadap tingkat stres pada remaja panti asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek Jombang.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terapi *mindfulness* yang diberikan kepada mahasiswa tingkat akhir Akademi Krida Husada terbukti dalam menurunkan tingkat stress di banding mahasiswa yang tidak di kasih intervensi *Mindfulness*. terapi ini merupakan alternatif holistik non farmakologi yang dapat dijadikan solusi untuk mengatasi masalah stress pada mahasiswa dalam menghadapi masalah stress dalam penyusunan tugas akhir.

Saran

1. Bagi tenaga kesehatan
Diharapkan tenaga kesehatan mengaplikasikan salah satu terapi nonfarmakologis yaitu terapi *mindfulness* yang dapat digunakan untuk menurunkan stres khususnya untuk mahasiswa tingkat akhir, selain itu terapi tersebut juga dapat digunakan untuk mahasiswa yang akan menghadapi ujian.
2. Bagi mahasiswa tingkat akhir
Mahasiswa dapat menerapkan terapi nonfarmakologis berupa terapi *mindfulness* untuk menurunkan tingkat stres.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan dapat dilakukan penelitian tentang terapi nonfarmakologis lain yang dapat digunakan untuk mengatasi tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir seperti terapi tertawa, terapi relaksasi otot progresif, yoga, dan hipnotis lima jari, dan dilakukan penelitian serupa dengan sampel yang lebih besar dan usia yang berbeda

Daftar Pustaka

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Dhamayanti, T. P., & Yudiarso, A. (2020). The Effectiveness of Mindfulness Therapy for Anxiety: A Review of Meta Analysis. *Psikodimensia*, 19(2), 174. <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i2.2734>
- Dian Herlinawati. (2009). Pelatihan Mindfulness untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada orang yang mengalami Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Bidang Keperawatan dan Kesehatan Available on* <http://jurnal.unw.ac.id/ijnr>
- Eka, H., Ningsih, W., Dwidiyanti, M., & Hartati, E. (2018). *Mindfulness Mobile Application Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa : A Literature Review. 1.*
- Estria, S. R., & Trihadi, D. (2020). Perbedaan Intervensi Relaksasi Otot Progresif Dan Mindfulness Spiritual Therapy Terhadap Kecemasan Mahasiswa Early *Prosiding Seminar Nasional* 108–117.
- Fayzun, F., & Cahyati, L. (2019). Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Giyarto. (2018). Stres pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi universitas

- muhammadiyah surakarta dalam mengerjakan skripsi. *Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 6–9.
- Handayani, P. A., Dwidiyanti, M., & Mu'in, M. (2021). Pengaruh Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Yang Bekerja Sebagai Perawat Critical Care. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 4(1), 24. <https://doi.org/10.35473/ijnr.v4i1.879>
- Kawuryan, F. (2015). Identifikasi Stresor Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Seminar Nasional Educational Wellbeing*, 173–189.
- Rachmawati, N. (2020). Penggunaan Aplikasi Mobile Mindfulness GFR Bermanfaat untuk Mengelola Stress Mahasiswa di Akademi Keperawatan YKY Yogyakarta. *Jurnal.Poltekkes-Kdi*, 12, 114.
- Romadhoni, R. W., & Widiatie, W. (2020). Pengaruh terapi mindfulness terhadap tingkat stres remaja di panti asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek Jombang. *JURNAL EDUNursing*, 4(2), 77–86. <https://journal.unipdu.ac.id>
- Saipanish R. (2022). *Stress among medical students in a Philipina Medical School*.
- Saravanan, C., Wilks, R. (2014). Medical Students Experience of and Reaction to Stress: The. *The Scientific World Journal*, 2014, 1.
- Shah, M., Hasan, S., Malik, S., & Sreeramarreddy, C. T. (2010). *Perceived Stress, Sources and Severity of Stress among Medical Undergraduates in a Thailand Medical School*. 2010.
- Sherina MS, Rampal L, K. N. (2022). *Psychological stress among undergraduate medical students. Med J Malaysia*.
- Stress, T., Mahasiswa, P., & Tangerang, D. I. (2022). *Nusantara Hasana Journal*. 1(8), 91–95.
- Wahyuni, S., & Setyowati, R. (2020). Gambaran Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan KTI Ditengah Wabah Covid 19 dan Sistem Lockdown yang Diberlakukan di Kampus Akper YPIB Majalengka. *Jurnal Akper YPIB Majalengka*, 6(12), 1–14.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Prevalensi tingkat stres*. 15 Januari 2022.
- Yoyada, W., Putra, D., Hadiati, T., & As, W. S. (2017). Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Yang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), 1361–1369.