

TERAPI KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK *MINDFULNESS* GUNA MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA SISWA KELAS X SMKN X BATANG

Igriya Fauzi Nabilah

Fakultas Psikologi, Universitas Selamat Sri

Corresponding Author:

igriyafauzi@gmail.com

ABSTRAK

Stres merupakan suatu respon individu terhadap adanya suatu stressor atau pemicu. Hampir setiap individu pernah mengalami kondisi stress atau mengalami suatu tekanan tertentu, hanya saja yang membedakan adalah pemicu atau stressor penyebabnya dan juga tingkat keparahan dari kondisi stress tersebut. Pada penelitian ini stres dialami oleh tujuh siswi kelas X di salah satu SMK N Batang, penyebab stress yang dialami para siswi berbeda-beda ada yang disebabkan karena permasalahan orang tua, tuntutan dari keluarga, ketidakmampuan dalam mengikuti pembelajaran, maupun ikut menjadi korban dari permasalahan orang tua. Asesmen yang dilakukan kepada tujuh siswa ini menggunakan pendekatan observasi, wawancara, dan juga pemberian tes psikologis. Berdasarkan hasil asesmen menunjukkan bahwa tujuh siswa mengalami stress dengan tingkat keparahan yang berbeda menggunakan tes DASS atau Depression Anxiety Stress Scale sebagai bentuk pretest sebelum diberikan intervensi. Pemberian intervensi pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik mindfulness guna menurunkan tingkat stres yang dialami para siswa. Setelah proses intervensi diberikan selanjutnya para peserta dilihat kembali skor stresnya dengan pemberian post-test. Hasil dari post-test menunjukkan nilai p yaitu sebesar 0,018 yang mana jika nilai koefisien p kurang dari 0.05 atau ($p < 0,05$), maka hal tersebut menunjukkan bahwa stres yang dialami para peserta berkurang, dengan pemberian terapi Mindfulness.

Kata Kunci : Stress, Siswa, Mindfulness

ABSTRACT

Stress is an individual response to a stressor or trigger. Almost every individual has experienced a stressful condition or a certain pressure; the only difference is the trigger or stressor that causes it and the severity of the stress condition. In this study, seven grade X students experienced stress at one of the SMK N Batang; the causes of stress experienced by the students were different; some were caused by parental problems, demands from the family, inability to participate in learning, or being a victim of parental problems. The assessment conducted on these seven students used observation, interview, and psychological testing approaches. Based on the assessment results show that seven students experienced stress with different levels of severity using the DASS or Depression Anxiety Stress Scale test as a form of pretest before being given the intervention. The intervention in this study is to use mindfulness techniques to reduce the level of stress experienced by students. After the

intervention process is given, the participants are seen again for their stress scores by giving a post-test. The post-test results showed a p-value of 0.018, and if the p-coefficient value is less than 0.05 or ($p < 0.05$), then it shows that the stress experienced by the participants is reduced with the provision of Mindfulness therapy.

Keywords : Stress, Students, Mindfulness

PENDAHULUAN

Stres merupakan suatu respon umum yang sifatnya alamiah terjadi pada setiap kehidupan manusia. Stres yang dialami manusia merupakan suatu atribut kehidupan, hal ini yang membuat stress menjadi suatu bagian dalam kehidupan manusia yang tidak dapat terelakkan. baik di lingkungan keluarga, lingkungan sekolah lingkungan kerja (Kupriyanov & Zhdanov, 2014). Stres dapat dialami oleh semua manusia tanpa memandang usia, strata kehidupan pendidikan, bahkan jabatan. Lin & Huang (2014), mengungkapkan jumlah stress yang banyak dapat membahayakan kepala manusia, termasuk siswa. Pada lingkungan akademik, stress merupakan hal umum yang sering dialami para siswa, begitu juga di lingkungan keluarga tidak heran jika stres dapat tumbuh dari lingkungan internal individu yaitu keluarga.

Stressor yang memicu terjadinya stres karena bersifat mengancam sehingga hal tersebut dirasa mengganggu kemampuan individu dalam proses penanganannya (*coping*). Atkinson & Hilgard's (2014), memperjelas bahwa stres dapat terjadi pada diri individu yang dihadapkan oleh suatu peristiwa dimana hal tersebut dirasa sebagai sebuah ancaman baik secara fisik maupun psikologisnya. Pinem & Rosita (2022), memaparkan bahwa stres memiliki keterkaitan erat antara individu dengan lingkungannya, dimana individu mengalami ketidakmampuan dalam menghadapi situasi dan kondisi yang membahayakan atau mengancam bagi kesehatannya.

Adapun penyebab dari stres sendiri yaitu hal-hal yang dirasa individu sebagai suatu tekanan yang mana individu tidak dapat menerima tekanan tersebut sehingga dampak dari proses tersebut menimbulkan sebuah stressor atau pemicu terjadinya stres. Hal ini lah yang terjadi pada siswi kelas X SMK N X Batang, sebagian besar dari siswi kelas X mengalami permasalahan yang hampir sama yaitu terkait dengan tekanan beban kehidupan sehari-hari diantaranya, perasaan tertekan karena sikap orang tua yang selalu membanding-bandingkan dengan kemampuan saudara, merasakan adanya beban dari orang tua yang selalu memberikan tuntutan terhadap anak agar berprestasi dan membanggakan, merasakan adanya beban berlebih terkait dengan banyaknya tugas yang diberikan dari sekolah, bahkan beberapa siswa merasakan beratnya tekanan hidup dikarenakan harus ikut menanggung permasalahan dari orang tua seperti perceraian. Berbagai macam permasalahan yang dihadapi oleh siswa-siswi SMK N X Batang menjadikan sebagian besar dari mereka merasakan adanya tekanan hidup, sehingga hal tersebut menjadi pemicu adanya stress.

Stres yang dialami para anggota kelompok memicu munculnya respon baik respon secara fisiologis maupun respon psikis seperti, mengalami kesulitan ketika berkonsentrasi, kondisi emosi yang menjadi tidak stabil dan mudah marah, menjadi lebih sensitive seperti mudah tersinggung, mudah merasakan kelelahan jantung yang sering berdebar debar dan diikuti

dengan seringnya muncul keringat dingin. Respon fisik dan psikis yang dialami oleh anggota kelompok tersebut selaras dengan pemaparan aspek-aspek stress yang dikemukakan oleh Safrino & Smith (2014), seseorang yang mengalami kondisi stres akan mempengaruhi kondisi secara biologisnya yang mana akan merasakan gangguan sakit kepala, gangguan pada tidur, gangguan pencernaan, mengalami gangguan makan, bahkan menjadikan produksi keringat akan lebih banyak.

Aspek psikologis berupa gejala psikis dari stres antara lain gejala kognisi (Safrino & Smith, 2014). Kondisi stres dapat mengganggu individu ketika berfikir, individu yang mengalami stres cenderung akan mengalami gangguan pada daya ingatnya, perhatian dan juga konsentrasi. Selain itu individu juga akan mengalami gangguan emosi dimana menjadi lebih cepat marah dan lebih sensitive. Individu yang berada pada kondisi stres akan menunjukkan perilaku yang cenderung maladaptive dimana dapat digambarkan dengan kondisi yang mudah marah, mengalami kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, lonjakan emosi yang tidak stabil, merasa sangat sedih, dan juga mengalami gejala tingkah laku yang dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam bersosial, maupun melakukan komunikasi interpersonal.

Safrino & Smith (2014), membagi 3 jenis sumber stres yang dapat terjadi dalam kehidupan individu, yakni sumber individu, sumber yang berasal dari keluarga dan sumber yang berasal dari komunitas dan masyarakat, biasanya berkaitan dengan sekolah maupun lingkungan pekerjaan, pemaparan tersebut sesuai dengan kondisi yang terjadi pada para peserta, dimana sebagian besar dari mereka merasakan berbagai macam bentuk tekanan baik tekanan dari orangtua, tuntutan dalam hal akademik agar lebih berprestasi, tuntutan akan tugas yang diberikan oleh sekolah, dan konflik antara kedua orangtua.

Pemilihan teknik intervensi pada penelitian ini yaitu menggunakan salah satu jenis intervensi dari pendekatan transpersonal. Gambaran pendekatan transpersonal yaitu lebih menitik beratkan pada pengalaman yang melibatkan kesadaran. Puji & Hendriwinaya (2015), menyampaikan bahwa psikologi transpersonal merupakan salah satu cabang psikologi yang memberikan perhatian terhadap proses pengalaman manusia secara lebih luas dan lebih mendalam. Puji & Hendriwinaya (2015), menyatakan bahwa salah satu hal yang mendasari terciptanya psikoterapi transpersonal karena setiap individu memiliki potensi untuk tumbuh dan berkembang dalam aspek spiritual, juga setiap manusia memiliki kapasitas yang cukup besar untuk belajar di sepanjang hidupnya dan serangkaian proses ini dapat difasilitasi dalam proses psikoterapi.

Puji & Hendriwinaya (2015), cara kerja psikoterapi pada pendekatan transpersonal yaitu dengan menumbuhkan cara agar individu dapat mencapai puncak kesadarannya kemudian individu diarahkan untuk berada pada taraf kesadaran yang paling tinggi atau (*altered state of consciousness*), sehingga diharapkan individu dapat menyadari secara penuh penyebab dari permasalahan yang dihadapinya, dan selanjutnya individu diajak untuk mencari solusi yang tepat untuk penanganannya. Pada penelitian ini jenis pendekatan transpersonal yang digunakan yaitu *Mindfulness*. *Mindfulness* sendiri merupakan salah satu bentuk terapi pendekatan transpersonal yang mengadopsi dari ajaran budha vipassana (Davis, 2016).

METODE PENELITIAN ASESMEN

Metode asesmen yang digunakan pada penelitian ini yaitu wawancara, observasi, dan pemberian tes psikologi. Adapun proses *screening* diawali dengan pemberian tes DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) kepada seluruh siswa kelas X guna dilakukan penjarangan gambaran kondisi siswa kelas X secara psikologis. Berdasarkan proses *screening* awal terhadap 101 siswa kelas X maka dipilihlah 35 siswa yang hasil DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) menunjukkan adanya kerentanan secara psikologis, kemudian prses selanjutnya dilakukan wawancara terhadap 35 siswa yang terindikasi memiliki kerentanan guna melihat gambaran permasalahan secara umum. Setelah proses wawancara awal hasilnya menunjukkan bahwa terdapat 7 siswa yang menunjukkan adanya permasalahan psikologis, yaitu terkait dengan kecemasan dan stres, sehingga dari serangkaian proses *screening* tersebut dipilihlah 7 siswi kelas X yang terindikasi mengalami kerentanan dan perlu mendapatkan penanganan secara psikologis, yang mana 7 siswi tersebut yang nantinya menjadi peserta terapi kelompok yang akan diberikan intervensi menggunakan teknik *mindfulness*. Adapun Rumusan Rancangan Intervensi yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Rumusan Rancangan Intervensi

Sesi	Bentuk Kegiatan	Waktu	Tujuan	Alat Bantu
Sesi I	Penyampaian hasil asesmen	15 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan penjelasan mengenai hasil asesmen yang sudah dilakukan 2. Peserta di harapkan mampu memahami kesimpulan dari permasalahan yang terjadi yang sudah di pilih untuk tujuan intervensi 3. Mengidentifikasi harapan dari peserta kelompok selama mengikuti kegiatan pelatihan. 	Alat Tulis
Sesi II	Pemberian Psikoedukasi terkait Stres dan Mindfulness	35 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Para peserta memahami dinamika permasalahan yang terjadi 2. Para pesert mengerti gejala, faktor dan upaya dalam mengurangi tingkat stress. 3. Para peserta mendapatkan pemahaman mengenai terapi mindfulness sebagai beentuk intervensi guna menurunkan tingkat stress. 	Alat Tulis dan Handout
Sesi III	Breathing	90 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Para peserta paham akan upaya 	Alat Tulis

Sesi IV	Meditation &		dalam mengurangi tingkat stress	
Sesi V	Body scan		melalui teknik <i>breathing</i>	
Sesi VI	Meditation		<i>meditation</i> dan <i>body scan</i>	
Sesi VII			2. Peserta dapat merasakan dan	
Sesi VIII			menyadari adanya reaksi dari	
			tubuh pikiran dan perasaan ketika	
			mempraktekkan <i>mindfulness</i>	
			3. Peserta diberikan kesempatan	
			untuk mempraktekan teknik dari	
			terapi <i>mindfulness</i> dan dipantau	
			melalui lembar tugas monitoring.	
Sesi IX	Evaluasi	15 menit	1. Bertujuan untuk mengetahui	Alat tulis,
			kondisi perkembangan para peserta	Lembar
			terapi selama 6 kali pertemuan	evaluasi,
			2. Mengetahui bagaimana keadaan	Lembar
			peserta secara langsung.	<i>post-test</i>
				DASS

PRESENTASI KASUS

Pemilihan SMKN X Batang sebagai sasaran intervensi bermula berdasarkan hasil dari proses screening awal menggunakan skala DASS pada siswa kelas X sejumlah 35 siswa yang dirasa memiliki kerentanan secara psikologis. Berdasarkan hasil screening tersebut terdapat 7 siswa yang terindikasi mengalami permasalahan yang berkaitan dengan emosi dan rata-rata yaitu perempuan. Setelah dilakukan proses *screening* awal, kemudian dilakukan proses wawancara individual guna melihat gambaran permasalahan yang dialami oleh ke tujuh siswa tersebut. Mayoritas siswi tersebut mengalami permasalahan yang berkaitan dengan kecemasan, depresi dan juga stress, untuk itu dilakukan pengecekan dengan memberikan *pretest* alat ukur DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) sebagai bentuk tindak lanjut dari intervensi.

Berdasarkan hasil *pretest* menggunakan DASS kepada 7 orang peserta maka diketahui bahwa semua peserta mengalami stres dengan tingkat sedang hingga sangat parah, kemudian pada skor depresi berada pada tingkat sedang sampai dengan sangat parah, sehingga berdasarkan data tersebut disimpulkan bahwa focus intervensi pada kelompok terapi yang dipilih adalah terkait stres. Pemilihan topik stress sebagai tema intervensi dikarenakan ketujuh peserta sama-sama memiliki skor stress yang sedang sampai tinggi. Selain itu juga dilihat berdasarkan dari hasil observasi dan wawancara yang menunjukkan bahwa terdapat tekanan dan tuntutan yang dialami oleh para peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat stress, depresi dan kecemasan terhadap 7 peserta menggunakan alat ukur DASS, menunjukkan bahwa 3 peserta mengalami depresi pada kategori normal, 1 peserta mengalami depresi pada kategori ringan, 2 peserta mengalami

depresi pada kategori sedang dan 1 peserta mengalami depresi pada kategori sangat parah. Sementara itu 1 peserta mengalami kecemasan pada kategori normal, 3 peserta mengalami kecemasan pada kategori ringan, 1 peserta mengalami kecemasan pada kategori sedang, 1 peserta merasakan kecemasan yang cukup parah dan 1 peserta mengalami kecemasan pada kategori sangat parah. Selanjutnya terdapat 6 peserta mengalami stres pada kategori sedang dan 1 peserta mengalami stres pada kategori sangat parah. Berikut merupakan hasil skor *pretest* dari peserta.

Tabel 2. Hasil Skor Pretest menggunakan DASS

Nama	<i>Depression</i>	<i>Anxiety</i>	<i>Stress</i>
ZAN	31 (Sangat Parah)	23 (Sangat Parah)	28 (Parah)
USI	4 (Normal)	10 (Sedang)	22 (Sedang)
LRA	13 (Ringan)	9 (Ringan)	20 (Sedang)
NT	8 (Normal)	7 (Normal)	20 (Sedang)
BO	5 (Normal)	8 (Ringan)	19 (Sedang)
MH	18 (Sedang)	8 (Ringan)	23 (Sedang)
TP	19 (Sedang)	15 (Parah)	23 (Sedang)

Berdasarkan hasil pengukuran menunjukkan bahwa terdapat 7 peserta yang memiliki permasalahan serupa yaitu didapatkan hasil enam orang peserta yang memiliki tingkat stres dalam kategori sedang hingga berat yang akan mengikuti proses terapi kelompok. Kesimpulan diambil setelah dilakukan koreksi jawaban berdasarkan manual report dan kategorisasi berdasarkan norma DASS yang telah terstandarisasi.

Pemilihan stres sebagai fokus intervensi didasari karena para peserta mengalami stres dengan tingkatan 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.

Proses intervensi berjalan sesuai dengan yang diharapkan, hal tersebut didukung dengan kesediaan peserta untuk terlibat dalam terapi kelompok, sehingga proses terapi kelompok yang dilakukan dengan tiga sesi yang dimulai dari *Focus Group Discussion* (FGD), psikoedukasi, *Mindfulness* dan evaluasi dapat terlaksana dengan cukup baik. Selama rangkaian proses terapi kelompok baik dari asesmen hingga intervensi, terdapat dinamika dalam kelompok ini. Pada awal proses asesmen, para peserta masih terlihat pasif, ketika diberikan pertanyaan para peserta saling diam dan saling menunjuk hingga peserta lainnya berinisiatif untuk mengemukakan pendapat, para peserta yang aktif seperti NT, ZAN, MH dan USI. Kemudian, peserta tersebut memberikan dorongan serta motivasi dari peserta lainnya untuk ikut berpartisipasi dalam mengemukakan pendapat. Hal tersebut membuat peserta lainnya yakni LRA, TP dan BO mulai ikut membagikan pengalamannya. Para peserta juga terlihat mampu menunjukkan perilaku empati dengan mengusap punggung, memeluk maupun mendengarkan para peserta lainnya untuk bercerita, bahkan para peserta memberikan dorongan positif saat temannya menangis. Hal tersebut membuat suasana kelompok lebih terjalin akrab dan hangat, sehingga membuat para peserta lainnya merasa diterima dan tidak

merasa sendiri. Adanya norma kelompok juga membuat proses terapi berjalan lancar dan kondusif, norma dibentuk dan dirumuskan bersama antar anggota kelompok. Para peserta juga mampu mematuhi norma yang telah disepakati selama pelaksanaan intervensi.

Seluruh peserta selalu hadir di setiap sesi pertemuan hingga proses evaluasi. Para peserta juga membangun relasi sosial dengan baik, dengan saling memberikan dukungan selama proses terapi berlangsung, baik dari segi mendengarkan peserta lainnya, memberi masukan dan saran serta menguatkan satu sama lainnya. Permasalahan yang dialami oleh antar peserta membuat para peserta tidak merasa sendiri dalam menghadapinya. Sikap seluruh peserta juga positif dengan saling mendukung membuat proses terapi kelompok berjalan dengan lancar.

Mindfulness mampu membuat peserta memperoleh dampak yang lebih positif yaitu peserta merasa lebih tenang, lebih mudah berkonsentrasi dan merasa bahwa beban pikiran sedikit demi sedikit mulai berkurang, mulai dapat menerima keadaan diri serta memahami teknik yang harus dilakukan pada saat dalam keadaan stres.

Terapi kelompok yang diberikan melalui pemberian psikoedukasi dan *Mindfulness* dapat memberikan dampak yang positif terhadap keadaan psikologis para peserta. Sebelum mendapatkan intervensi peserta merasa bahwa kehidupannya sehari-hari terasa sangat berat bahkan ketika peserta tidak sedang melakukan aktifitas apapun, peserta juga merasakan adanya tekanan yang dirasakan sehari-hari sehingga hal tersebut berpengaruh pada respon fisiologis dan juga psikologis para peserta. Setelah pemberian intervensi usai, peserta mengungkapkan bahwa sebagian besar dari mereka merasakan adanya ketenangan serta perasaan yang lebih legowo untuk menerima keadaan yang terjadi pada kehidupan para peserta, selain itu para peserta juga menemukan adanya *insight* untuk dapat mengelola pikiran jika dalam keadaan stres.

Tabel 3. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Menggunakan DASS

Subjek	Hasil <i>Pretest</i> Stres	Hasil <i>Posttest</i> Stres	Keterangan
ZAN	28 (Parah)	15 (Sedang)	Skor stres berkurang 13 poin dan berada pada kategori sedang.
USI	22 (Sedang)	9 (Normal)	Skor stres berkurang 13 poin dan berada pada kategori norma
LRA	20 (Sedang)	6 (Normal)	Skor stres berkurang 14 poin dan berada pada kategori normal.
NT	20 (Sedang)	8 (Normal)	Skor stres berkurang 12 poin dan berada pada kategori normal.
BO	19 (Sedang)	11 (Ringan)	Skor stres berkurang 8 poin dan berada pada kategori ringan
MH	23 (Sedang)	13 (Ringan)	Skor stres berkurang 10 poin dan berada pada kategori ringan.
TP	23 (Sedang)	7 (Normal)	Skor stres berkurang 16 poin dan berada pada kategori normal.

Berdasarkan hasil pengukuran *pretest* dan *posttest* selanjutnya dilakukan proses analisis menggunakan program SPSS versi 21. Adapun metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan uji non parametric menggunakan Wilcoxon guna melihat perbedaan dari *pretest* dan juga *posttest*. Berdasarkan hasil uji non parametric hasilnya menunjukkan bahwa nilai $Z = -2,371$ dengan signifikansi $p = 0.018$ ($p < 0.05$) dilihat dari skala stress yang dialami oleh peserta sebelum dan sesudah mengikuti serangkaian proses terapi kelompok.

Tabel 4. Hasil Uji Analisis Wilcoxon Stres

	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max
Pretest	7	22.14	3.024	19	28
Posttest	8	9.86	3.288	6	15

Test Statistics	
	POST TEST - PRE TEST
Z	-2.371
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

PEMBAHASAN

Hasil terapi kelompok menunjukkan peserta mengalami penurunan tingkat stress dari sebelum diberikan intervensi dengan sesudah diberikan intervensi, hasilnya menunjukkan adanya perubahan yang cukup signifikan dibuktikan dengan jumlah nilai signifikansi yaitu $p = 0,018$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut dapat diartikan bahwa para peserta mengalami penurunan stress setelah diberikan psikoedukasi dan latihan *mindfulness*, selaras dengan penjelasan Priyoto (2014), terapi *mindfulness* yang diberikan kepada usia remaja dapat menurunkan tingkatan stress juga mempengaruhi beban pikiran sehingga remaja akan berada pada kondisi yang lebih tenang.

Para peserta terapi memiliki kerentanan secara psikologis, yang mana sebagian besar dari mereka mengalami stress. Adapun penjelasan terkait dengan stress yang dikemukakan oleh (O'Brien, 2014; Romadhoni & Widiatie, 2020) stress merupakan suatu kondisi dimana individu mengalami suatu hal yang tidak menyenangkan juga merupakan cara pandang individu terhadap suatu tuntutan yang dirasa sebagai beban kehidupannya sehingga individu tersebut mengalami ketidakseimbangan secara psikologis. Selain itu stress juga dapat terjadi karena beberapa faktor yang lain diantaranya yaitu faktor lingkungan, keluarga, usia, pendidikan, pekerjaan, juga kebudayaan (Armiyati & Rahayu, 2014)

Armiyati & Rahayu (2014), menjelaskan bahwa berbagai permasalahan kehidupan yang dirasakan oleh usia remaja mejadi cukup riskan karena dapat menimbulkan respon penerimaan yang cukup bervariasi sehingga dapat menyebabkan ketidakmampuan remaja dalam penyelesaian suatu masalah dan akhirnya berada dalam kondisi stress.

Pada penelitian ini, seluruh peserta terapi kelompok mengungkapkan bahwa stress yang dialami disebabkan oleh tekanan sehari-hari yang dihiraukan kemudian tanpa mereka sadari berdampak pada respon fisiologis juga psikis. Kondisi tersebut menjadikan sebagian besar

dari mereka merasakan jantung yang berdebar, seringnya muncul keringat dingin tanpa sebab, sulit untuk berkonsentrasi, kemudian menjadikan mereka lebih sensitive sehingga menjadi mudah marah dan tersinggung. Kondisi yang dialami oleh para peserta terpai kelompok pernah disampaikan oleh Safrino & Smith (2014), bahwa dampak dari stress mempengaruhi beberapa aspek yaitu fisiologis dan psikologis, adapun dampak secara fisiologis yaitu terjadinya gangguan gejala fisik seperti sering merasakan nyeri kepala, mengalami gangguan tidur, gangguan pada pencernaan, gangguan pernafasan, juga menjadikan produksi keringat yang berlebihan.

Intervensi yang diberikan pada peserta kelompok ini yaitu, menggunakan terapi *mindfulness*. Terapi *mindfulness* merupakan salah satu kegiatan untuk melatih konsentrasi untuk mencapai suatu kesadaran yang paling tinggi, dengan itu individu dapat merasakan perasaan yang lebih positif sehingga dapat mempengaruhi kondisi tubuh, memberikan rasa aman dan nyaman secara psikologis serta memperbaiki kondisi tubuh, selain itu *mindfulness* terbukti dapat menurunkan tingkatan stress pada individu (Trisman, 2017; Romadhoni & Widiatie, 2020). Hal ini kemudian memungkinkan manusia untuk dapat menemukan teknik dalam mengatasi permasalahan kehidupannya dengan cara merubah pikiran yang negative menjadi positif serta memiliki motivasi dalam diri ketika menghadapi suatu permasalahan.

Terapi *mindfulness* mengasumsikan bahwa setiap individu pasti memiliki kesalahan atau hal yang negative, namun dengan terapi *mindfulness* menganggap bahwa manusia lebih didominasi oleh hal-hal yang positif atau kebaikan. *Mindfulness* melibatkan kesadaran penuh sehingga dalam prosesnya pikiran yang positif, pesan afirmasi yang baik, keadaan tubuh yang rilex membawa individu dalam keadaan yang tenang sehingga hal tersebut dapat memaksimalkan kondisi psikologisnya (Oktavia, 2020).

Hasil dari terapi kelompok yang sudah dilakukan hasilnya menunjukkan bahwa berkurangnya tingkat stres setelah peserta diberikan psikoedukasi dan praktek Mindfulness sesuai dengan penjelasan dari penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Romadhoni & Widiatie (2020), yang menggunakan latihan *mindfulness* untuk menurunkan tingkat stress pada orang tua, menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* dinilai signifikan dalam menurunkan stress dan efek terapeutiknya dapat bertahan hingga dua minggu pasca intervensi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada ketujuh peserta terapi kelompok yang memiliki permasalahan yang sama yaitu mengalami stress dengan berbagai tingkatan yang berbeda, dapat disimpulkan bahwa terhadap pengaruh terapi *mindfulness* terhadap stress yang dialami para peserta terapi kelompok, yang dibuktikan dengan nilai signifikansi $p = 0,018$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat stres yang dialami para peserta dari sebelum diberikan intervensi berupa terapi *mindfulness* dengan sesudah diberikan terapi *mindfulness* yang dilihat dari hasil pretest dan post-test para peserta. Serangkaian proses terapi kelompok dari mulai asesmen sampai dengan intervensi dinilai memberikan perubahan yang positif. Pemberian terapi *mindfulness* berperan penting dalam penelitian ini sebagai bentuk intervensi yang dirasa cukup tepat sebagai upaya untuk menurunkan stres, hal ini sejalan dengan hasil temuan yang didapatkan oleh Romadhani et al.

(2017), bahwa pemberian intervensi berbasis *mindfulness* kepada sejumlah orang tua dinilai efektif guna menurunkan tingkatan stres yang dialami.

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan terapi *mindfulness* disarankan untuk mengembangkan terapi *mindfulness* sebagai upaya intervensi guna mengurangi tingkatan gangguan psikologi yang lain misalnya seperti, depresi, kecemasan, dan gangguan psikologis lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Armiyati, Y., & Rahayu, D. A. (2014). Faktor yang Berkolerasi Terhadap Mekanisme Koping Pasien CKD yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Kota Semarang. *Fakultas Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang.*, 7.
- Atkinson, & Hilgard's. (2014). *A At tk ki in ns so on n & amp; & amp; H New Book Announcement New Book Announcement Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology 16E.* www.cengage.jp
- Davis, J. (2016). *TRANSPERSONAL PSYCHOLOGY.* 31(0), 1–23.
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The Eustress Concept: Problems and Outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179–185. <https://doi.org/10.5829/idosi.wjms.2014.11.2.8433>
- Lin, S. H., & Huang, Y.-C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1).
- Oktavia, N. A. (2020). EFEKTIVITAS PELATIHAN MINDFULNESS DALAM MENURUNKAN KESEPIAN REMAJA DI PANTI ASUHAN. In *Naskah Publikasi UIN Surabaya.*
- Pinem, T., & Rosita, K. (2022). Gambaran Tingkat Stres Dan Coping Stress Mahasiswa Dengan Pembelajaran Daring 2020. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 1(3), 61–69. <https://doi.org/10.36805/empowerment.v1i3.635>
- Puji, P. P., & Hendriwinaya, V. W. (2015). Terapi Transpersonal. *Buletin Psikologi*, 23(2), 92. <https://doi.org/10.22146/bps.10566>
- Romadhani, R. K., Noor, & M., & Hadjam, R. (2017). Intervensi Berbasis Mindfulness untuk Menurunkan Stres pada Orang Tua. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 3(1), 23–37.
- 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).
- Safrino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions.* Wiley.