E-ISSN: 3025-0994
Halaman 1505-1516
Volume 4 Nomor 3 Tahun 2026

Pengaruh Terapi Mindfulness Based Stress Reduction Gratitude Practice Terhadap Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Muhammadiyah Kudus

Anggun Anissa Rahma[1], Anny Rosiana Masithoh[2], Fitriana Kartikasari[3]

[1,2,3] Universitas Muhammadiyah Kudus
e-mail: anggunanissa67@gmail.com[1], annyrosiana@umkudus.ac.id[2], fitrianakartikasari@umkudus.ac.id[3]

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, terutama dalam penyusunan skripsi sebagai syarat kelulusan. Proses ini kerap menimbulkan berbagai kendala, seperti revisi berulang, keterbatasan referensi, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing, keterbatasan waktu penelitian, serta kesulitan menemui dosen. Kondisi tersebut dapat memicu stres yang berdampak pada kesehatan mental, menurunnya kepuasan hidup, dan terganggunya fungsi akademik. Survei awal pada mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kudus menunjukkan sebagian besar mengalami stres terkait penyusunan skripsi, manajemen waktu, overthinking, dan faktor ekonomi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dan Gratitude Practice terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif quasi-eksperimental dengan pendekatan pre-test dan post-test serta kelompok kontrol. Populasi penelitian berjumlah 246 mahasiswa, dengan sampel sebanyak 72 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin, terdiri dari 36 responden kelompok intervensi dan 36 responden kelompok kontrol. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tingkat stres yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi 0,200 (>0,08), sehingga data berdistribusi normal dan dianalisis menggunakan uji paired t-test dan independent t-test. Hasil uji paired t-test menunjukkan adanya penurunan stres yang signifikan pada kelompok intervensi ($p < 0,05$), sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan signifikan ($p > 0,05$). Uji independent t-test menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol ($p < 0,05$). Dengan demikian, terapi MBSR dan Gratitude Practice efektif menurunkan stres mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci: Terapi Mindfulness Based Stress Reduction Gratitude Practice, Terhadap Stress, Mahasiswa

Abstract

Final-year students face high academic demands, especially in the preparation of their theses as a graduation requirement. This process often presents various obstacles, such as repeated

revisions, limited references, lengthy feedback from supervisors, limited research time, and difficulty meeting with lecturers. These conditions can trigger stress that impacts mental health, decreases life satisfaction, and disrupts academic function. An initial survey of final-year undergraduate nursing students at Muhammadiyah University of Kudus showed that most experienced stress related to thesis preparation, time management, overthinking, and economic factors. This study aims to determine the effect of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and Gratitude Practice therapy on reducing stress levels in final-year students. This study used a quasi-experimental quantitative design with a pre-test and post-test approach and a control group. The study population was 246 students, with a sample of 72 respondents determined using the Slovin formula, consisting of 36 respondents in the intervention group and 36 respondents in the control group. Data collection was carried out using a stress level questionnaire administered before and after the intervention. The Kolmogorov-Smirnov normality test showed a significance value of 0.200 (>0.08), indicating that the data were normally distributed and analyzed using paired t-test and independent t-test. The paired t-test showed a significant decrease in stress in the intervention group ($p < 0.05$), while there was no significant change in the control group ($p > 0.05$). The independent t-test showed a significant difference between the intervention and control groups ($p < 0.05$). Thus, MBSR and Gratitude Practice therapy were effective in reducing stress in final year students.

Keywords: Mindfulness-Based Stress Reduction Therapy, Gratitude Practice, Stress, College Students.

LATAR BELAKANG

Dalam sebuah survei lebih dari 15.000 mahasiswa sarjana, 18% melaporkan pernah mempertimbangkan secara serius untuk mencoba bunuh diri dan 8% melaporkan mencoba bunuh diri setidaknya sekali (Drum et al., 2009 dalam Becker, 2018). Memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, dapat membantu dalam proses adaptasi, diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tuntutan yang berasal dari akademis(Aulia et al., 2024)

Konsep stres telah mendapat perhatian yang besar karena dampaknya pada fungsi manusia. salah satu teori paling menonjol dalam literatur psikologi tentang stres adalah Model Transaksional Stres (Lazarus & Folkman, 1984). Menurut teori ini, stres adalah interaksi dinamis antara individu dan lingkungannya. Dalam teori tersebut, stres dipandang sebagai hasil ketidakseimbangan antara persepsi individu terhadap lingkungan dan kemampuan serta sumber kemampuan seseorang untuk menghadapi stresor. Stres juga didefinisikan sebagai keadaan ketika tubuh tidak mampu mempertahankan keseimbangan dan stabilitas kondisi internalnya meskipun terjadi perubahan di lingkungan eksternal yang merancam, hal tersebut disebabkan oleh stresor dan dinetralkan oleh serangkaian respons fisiologis dan perilaku yang berusaha mempertahankan atau membangun kembali keseimbangan tubuh agar optimal (Tsigos et al., 2016).

Pada penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa stres yang dirasakan merupakan faktor utama yang signifikan terhadap kepuasan hidup (Hamarat et al., 2001). Stres yang

dirasakan seseorang berhubungan dengan peningkatan gejala gangguan kejiwaan ringan dan depresi (Chaaya et al., 2010). Atanes et al. (2015) mengindikasikan bahwa individu yang melaporkan tingkat stress dirasa lebih tinggi memiliki kecenderungan melaporkan tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah, dan perhatian penuh, dan aspek negatif yang lebih tinggi. Stres yang dirasakan juga ditemukan berkaitan negatif dengan kesehatan yang dirasakan (The et al., 2015). Artinya, mereka yang melaporkan tingkat stres yang dirasakan memiliki kecenderungan lebih tinggi dengan tingkat persepsi kesehatan, masalah kesehatan mental, masalah emosional, fungsi sosial, fungsi fisik, nyeri tubuh, masalah kesehatan fisik, dan energi yang lebih rendah(Yildirim & Alanazi, 2018)

Terapi mindfulness adalah terapi yang mengajarkan individu untuk dapat melibatkan perhatian secara penuh dan tidak menghakimi atau memberikan judgment terhadap peristiwa yang sedang terjadi saat itu juga (Spiegler & Guevremont, 2010). Dalam psikologi klinis terapi Mindfulness memiliki dua poin penting. Pertama ialah kesadaran terhadap moment disetiap pengalaman yang terjadi tanpa memberikan judgment dan kedua adalah adanya sikap menerima (acceptance) (Keng, Smoski, & Robins, 2011).

Melalui mindfulness, kondisi stres yang seringkali dianggap menekan akan mampu dilihat dan dimaknai secara berbeda. Individu tidak lagi merasa terancam dengan hal-hal yang memengaruhi stres melainkan memiliki kejernihan berpikir untuk merespon stres tersebut. Kesadaran yang muncul pada kondisi mindful akan membantu seseorang melihat situasi yang menekan secara lebih jelas, sehingga muncul sudut pandang baru dalam melihat permasalahan maupun alternatif pemecahannya. Kondisi mindful akan memberikan kesadaran pada individu bahwa ia memiliki kontrol terhadap pilihan- pilihannya sehingga hal tersebut mampu mendorong munculnya sikap responsif, bukannya reaktif terhadap situasi di sekitarnya (Maharani, 2016)(Saputra et al., 2023)

Gratitude practice, atau latihan bersyukur, adalah kebiasaan untuk secara sadar menghargai dan mengakui hal-hal baik dalam hidup. Meskipun terlihat sederhana, latihan ini memiliki kekuatan yang besar untuk mengubah perspektif kita, meningkatkan kualitas hidup, dan membawa dampak positif pada kesehatan mental dan fisik. Mengapa Bersyukur Itu Penting? Di tengah kesibukan dan berbagai tantangan hidup, sering kali kita lupa untuk menghargai apa yang kita miliki. Rasa syukur membantu kita menyadari betapa banyaknya hal baik yang sebenarnya ada di sekitar kita, meskipun tampaknya kecil atau biasa. Dengan mempraktikkan gratitude, kita menumbuhkan sikap positif yang membawa kebahagiaan, kedamaian, dan kepuasan lebih besar dalam hidup Penelitian menunjukkan bahwa orang yang secara rutin bersyukur cenderung lebih bahagia, lebih optimis, dan memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Bahkan, orang-orang yang mempraktikkan gratitude dilaporkan memiliki tidur yang lebih nyenyak, risiko depresi yang lebih rendah, dan hubungan sosial yang lebih kuat(Yildirim & Alanazi, 2018)

Penting untuk memberikan dukungan empiris atau nyata, objektif terhadap peran rasa syukur dalam memprediksi kepuasan hidup, khususnya melalui hal seperti stres. Ini akan membantu kita memahami mekanisme yang mendasari pengaruh antara rasa syukur dan stress. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi Mindfulness Gratitude Practice terhadap Stress. Oleh karena itu, penelitian ini secara khusus bertujuan untuk

menguji dampak stres dalam hubungan antara rasa syukur dan kepuasan hidup(Yildirim & Alanazi, 2018)

Ada berbagai manfaat dari memiliki perasaan syukur di berbagai bidang kehidupan seperti kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kesejahteraan sosial (Lambert et al., 2009). Individu yang bersyukur cenderung lebih berorientasi pada interaksi sosial dengan menunjukkan perilaku membantu, mendukung atau memberikan manfaat pada orang lain tanpa mengharapkan imbalan, misalnya, mereka lebih berempati, pemaaf, suka menolong, dan mendukung orang lain tidak mencari pencapaian yang berlebihan (McCullough et al., 2002). Bersyukur atas hal-hal dalam hidup juga memungkinkan individu untuk mengembangkan hubungan sosial yang lebih baik, mengalami kepuasan dan kenikmatan yang lebih besar dalam hidup, dan mengatasi situasi yang penuh tekanan dalam hidup mereka (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi Mindfulness Base Stress Reduction Gratitude Practice terhadap Stress Pada Mahasiswa tingkat akhir Di Universitas Muhammadiah Kudus.

Setelah melakukan survey awal pada 15 Mahasiswa tingkat Akhir Di Universitas Muhammadiyah Kudus, Pada Desember 2024 dengan alat ukur Kuosioner DASS (Depression Anxiety Stress Scale) yang digunakan sebagai data awal untuk menilai Stress pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kudus. Menurut data yang diperoleh, 13 Mahasiswa mengatakan mereka mengalami stress pada tingkat akhir ini, dengan berbagai faktor dan penyebab. Dari 13 Mahasiswa yang mengalami Stress terdapat 13 Mahasiswa yang mengalami Stress dikarenakan Pengerjaan Skripsi atau tugas akhir, Dari 13 Mahasiswa yang mengalami Stress dikarenakan pengerjaan skripsi, 3 lainnya juga mengalami Stress dikarenakan Praktikum Laborat yang masih berlangsung di saat pengerjaan Skripsi atau tugas akhir, mereka merasa bingung untuk pembagian waktu dan mengalami kendala pada semester akhir ini. 1 diantaranya juga mengalami Overthinking, 3 diantaranya juga mengalami Stress akibat Ekonomi yang tidak stabil. Sisanya 2 Mahasiswa mengatakan tidak mengalami Stress dikarenakan mereka memilih untuk tidak ambil pusing dan menjalani dengan berfikir tenang.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi-experimental melalui pendekatan pre-test dan post-test with control group design untuk mengetahui pengaruh terapi Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kudus. Populasi penelitian berjumlah 246 mahasiswa yang mengalami stres, dengan sampel sebanyak 72 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin pada tingkat kesalahan 10%, kemudian dibagi menjadi kelompok intervensi (36 responden) dan kelompok kontrol (36 responden). Teknik pengambilan sampel dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kelompok intervensi diberikan terapi MBSR yang meliputi meditasi, latihan kesadaran (mindfulness), dan praktik rasa syukur, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. Data primer diperoleh melalui pengukuran tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS), sedangkan data sekunder diperoleh dari data jumlah mahasiswa tingkat akhir yang mengalami

stres. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan tingkat stres, serta analisis bivariat untuk menguji perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi. Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan data berdistribusi normal ($p > 0,05$), sehingga analisis perbedaan dilakukan menggunakan paired t-test dan independent t-test

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 72 responden dengan 36 kelompok intervensi dan 36 kelompok kontrol. Karakteristik responden hasil penelitian sebagaimana berikut ini:

Tabel 1.Karakteristik Responden

Karakteristik	Intervensi (n = 36)		Kontrol (n = 36)	
	f	%	f	%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	14	38,9	10	27,8
Perempuan	22	61,1	26	72,3
Tingkat Semester	36	50.0	36	50.0
Usia				
Mean	21.06		20.97	
SD	410		609	
Minimal-maksimal	20-22		19-22	

Tabel 1. Berdasarkan jenis kelamin, pada kelompok intervensi sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 22 orang (61,1%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 14 orang (38,9%). Pada kelompok kontrol, sebagian besar responden juga berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 26 orang (72,3%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 10 orang (27,8%).

Berdasarkan usia, rata-rata (mean) usia responden pada kelompok intervensi adalah 21,06 tahun dengan standar deviasi (SD) 0,410, serta rentang usia antara 20–22 tahun. Sementara itu, pada kelompok kontrol rata-rata usia responden adalah 20,97 tahun dengan standar deviasi (SD) 0,609, dan rentang usia antara 19–22 tahun.

Tabel 2.Karakteristik Responden

Analisis Univariat

Variabel	Waktu	Mean	Min-maks	Selisih	SD	SE
	Kelompok Intervensi					
Skor	Pretest	34.44	28-40		3.652	0,609
	Posttest	25.44	18-32	9.00	4.032	0,617
	Kelompok Kontrol					
Skor	Pretest	34.14	28-40		3.704	0,672

	Posttest	32.61	26-40	1.53	3.995	0,666

Tabel 2. Berdasarkan hasil analisis univariat, diperoleh bahwa pada kelompok intervensi rata-rata skor pretest adalah 34,44 dengan rentang nilai 28–40 dan standar deviasi (SD) 3,652. Setelah diberikan intervensi, rata-rata skor posttest menurun menjadi 25,44 dengan rentang 18–32 dan SD 4,032. Selisih rata-rata skor sebelum dan sesudah intervensi adalah 9,00.

Pada kelompok kontrol, rata-rata skor pretest adalah 34,14 dengan rentang nilai 28–40 dan SD 3,704. Pada posttest, rata-rata skor menjadi 32,61 dengan rentang 26–40 dan SD 3,995. Selisih rata-rata skor pada kelompok kontrol adalah 1,53.

Tabel 3. Uji Normalitas Pre dan Post

Variabel	Waktu	statistic	Df	sig
Intervensi				
Skor	Pre	0,107	36	0,200
	Post	0,114	36	0,200
Kontrol				
Skor	Pre	0,113	36	0,200
	Post	0,172	36	0,008

Tabel 3 hasil uji normalitas pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa skor pretest memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200 (p > 0,05) dan skor posttest sebesar 0,200 (p > 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa data pretest dan posttest pada kelompok intervensi berdistribusi normal.

Pada kelompok kontrol, skor pretest memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200 (p > 0,05), sehingga data berdistribusi normal. Namun, pada skor posttest diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,008 (p < 0,05), yang berarti data tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Homogenitas Pretest dan Posttest

Variabel	Waktu	Mean	SD	t	p-value	Mean Difference	CI 95%
Intervensi							
Skor	Pretest	34.44	3.652	34.49	0,854		33.21-35.68
	Posttest	25.44	3.704	34.13			32.89-35.39
Kontrol							
Skor	Pretest	25.44	4.032	25.47	0,905		24.08-26.81
	Posttest	32.61					31.26-33.96

Hasil analissi homogenitas menunjukkan bahwa p-value sebesar **0.854 P > 0,05** dan **0,905 > 0,05** sehingga dapat disimpulkan data pada kelompok intervensi dan kontrol sebelum pemberian terapi bersifat homogen

Tabel 5. Uji Paired t-test Pretest dan Posttest

Variabel	Waktu	Mean	SD	SE	p-value	Mean Difference	CI 95%
Intervensi							
Skor	Pretest	34.44	3.653	609	0,000		8.328-9.672
	Posttest	25.44	4.032	672			
Kontrol							
Skor	Pretest	25.44	3.704	25.47	0,853		6.656-4.067
	Posttest	32.61	1.082				
Selisih							
	Intervensi	9.000	1.986	331			
	Kontrol	5.361	3.826	638			

Berdasarkan Tabel 5 hasil uji paired t-test pada kelompok intervensi menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest (p = 0,000 < 0,05). Rata-rata skor menurun dari 34,44 menjadi 25,44 dengan selisih rata-rata sebesar 9,00 (95% CI: 8,328–9,672). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif. Pada kelompok kontrol, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest (p = 0,853 > 0,05).

Tabel 6. Uji independent t-test Pretest dan Posttest

Kelompok	Mean	SD	SE	P Value	Mean Difference 95% CI
Intervensi	9.00	1.986	331	0.00	7.192-10.808
Control	1.53	1.276	213	0.032	6.685-8.259

Berdasarkan Tabel 4.6 di aats, hzasil uji independent t-test (Tabel 4.6) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol (p = 0,00 < 0,05), dengan rata-rata selisih skor pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Maka disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok control dan intervensi.

Pembahasan

Skala Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Muhammadiyah Kudus sebelum diberikan terapi *Mindfulness Based Stress Reduction Gratitude Practice* untuk kelompok intervensi dan kontrol.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya(Wijayaningsih & Hasanah, 2022) menunjukkan bahwa pemberian teknik mindfulness memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kondisi psikologis responden. Terdapat penurunan skor pada kelompok eksperimen antara prates (Mean = 13,75) dan pascates (Mean = 7), sedangkan pada kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang berarti. Hasil uji statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan nilai p = 0,019 (p < 0,05), yang menunjukkan bahwa teknik mindfulness efektif dalam menurunkan keluhan psikologis pada responden.

Hasil penelitian dapat diketahui skala stress pada maahsiswa tingkat akhir sebelum diberikan terapi Mindfulness Based Stress Reduction Gratitude Practice untuk meannya untuk kelompok intervensi 34.44, Sedangkan untuk kontrol 34.14.

Pada saat penelitian, mahasiswa umumnya sedang mengalami masa sulit di mana mahasiswa sedang berada pada satu tuntutan terbesar dari mahasiswa yaitu pada tahap semester tingkat akhir, mahasiswa wajib mengerjakan skripsi sebagai syarat untuk kelulusan dan memperoleh gelar sarjana. Hal ini sesuai dengan hasil intervensi rata-rata umur dari responden adalah 21.06 dengan SD 410 dan untuk nilai minimal umur 20 tahun dan nilai maximal 22 tahu. Sedangkan pada kelompok kontrol pada umur responden memiliki nilai mean rata-rata 20.97 dengan SD 609 dan memiliki nilai minimal 19 dengan nilai maximal nya adalah 22 tahun. Selain itu, pada nilai untuk kelompok intervensi tingkat semester pada mahasiswa semester 6 memiliki nilai 17 (47.2%) responden. Sedangkan nilai kelompok intervensi pada semester 8 memiliki nilai 19 (52.8%) responden. Untuk kelompok kontrol pada semester 6 memiliki nilai 4 (11.1%) responden sedangkan pada tingkat semester 8 memiliki nilai 32(88.9%) responden pada kelompok kontrol.

Sedangkan untuk jenis kelamin kelompok intervensi laki-laki sejumlah 14 responden (38.9%) dan untuk mayoritas perempuannya dengan nilai 22 responden (61.1%). Sedangkan untuk kelompok Kontrol memiliki nilai 10 untuk laki-laki (27.8%) dan mayoritas untuk perempuan 26 (72.3%) . Menurut (Rohmatillah & Kholifah, 2021) diperoleh 30 aitem yang valid dari skala stress akademik dengan koefesien reliabilitas sebesar 0,99. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa tingkat stress akademik mahasiswa laki-laki yang berada pada kategori rendah sebesar 30% dan kategori sedang sebesar 70%. Sedangkan mahasiswa perempuan memiliki tingkat stress akademik yang berada pada kategori sedang sebesar 36,6% dan kategori tinggi sebesar 73,4%.

Stres bersifat individu dan pada dasarnya bersifat merusak bila tidak adanya keseimbangan antara daya tahan mental individu dengan beban stres yang dirasakan(Wulandari, 2014). Mindfulness memiliki fokus pada pengalaman pribadi individu, seperti nafas, sensasi tubuh, perasaan dan pikiran (Germer, 2009). Teknik mindfulness berfungsi menghadirkan permasalahan ke peristiwa saat ini (present moment) selain itu mindfulness meditation memiliki manfaat terhadap kondisi mental, yakni berupa ketenangan jiwa sekaligus relaksasi dan mengubah energi negatif menjadi energi positif(Nurhuda & Jannah, 2018). Permasalahan mahasiswa dapat berdampak pada rendahnya tingkat kepuasan hidup yang ditandai dengan ketidakmampuan dalam menerima diri sehingga memiliki harga diri yang rendah serta muncul perilaku-perilaku negatif lainnya, Salah satu indikator dari kepuasan hidup adalah dapat menerima masa lalu dan masa sekarang dan menjadi bahagia. Dalam bidang psikologi, mindfulness menjadi salah satu aspek kebahagiaan masa sekarang yaitu sebagai emosi positif. Tolok ukur kebahagiaan adalah kepuasan hidup individu, yaitu sebagai sebuah perasaan puas pada internal individu (Waskito et al., 2018). juga memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap setiap dimensi kesejahteraan psikologis pada remaja(Djira et al., 2024)

Skala stress pada mahasiswa tingkat akhir setelah diberikan terapi Mindfulness Based Stress Reduction Gratitude Practice untuk kelompok intervensi

Hasil penelitian setelah diberikan terapi Mindfulness Based Stress Reduction Gratitude Practice untuk rata-rata skala stress mahasiswa pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi sebesar 34.44 dengan standar deviasi (SD) 3.653 dengan rentang nilai 28-40. Setelah diberikan terapi Mindfulness Base Stress Reduction Gratitude Practice, rata-rata skala stress menurun menjadi 25.44 dengan standar deviasi 4.032 dan rentang nilai 18-32. ingkatkan kepuasan hidup (Waskito et al., 2018). Meditasi mindfulness memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu juga memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap setiap dimensi kesejahteraan psikologis pada remaja(Djira et al., 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Apriliyani et al., 2020) yang berjudul pengaruh terapi mindfulness terhadap tingkat depresi remaja. Hasil penelitian mengatakan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan dan depresi. Pada responden sebelum intervensi memiliki mean 16,18 dengan SD 2,63 sedangkan, setelah diberikan intervensi mindfulness 1 kali mean yang di dapatkan adalah 5,48 dengan SD 2,56. Hal itu jelas terjadi penurunan rat-rata skala stress sebelum dan sesudah pemberian terapi mindfulness pada responden. Pada penelitian tersebut juga dijelaskan, pada tahap pre test memiliki nilai minimal 11,0 dan nilai maksimalnya adalah 21,00. Sedangkan jika dibandingkan pada post test 1 sudah mengalami penurunan, nilai mean menjadi 5,48 dengan SD 2,56 dan nilai minimal nya 0 nilai maksimalnya turun menjadi 11,00. Sedangkan pada post test ke 2 Mean nya turun lagi menjadi 4,48 dengan SD 2,50 dengan nilai mnimal 0 dan nilai maksimal 10,00. Pengaruh terapi mindfulness terhadap tingkat depresi remaja menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari tingkat depresi responden antara pre test dan post test. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian perlakuan melalui terapi mindfulness berpengaruh terhadap penurunan tingkat depresi remaja(Apriliyani et al., 2020)

Hasil Analisa sebelum dan setelah pemberian terapi Mindfulness Based Stress Reduction Gratitude Practice terhadap Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Muhammadiyah Kudus pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Hasil analisis statistik uji paired t-test diperoleh p-value untuk skala stress = 0,000 lebih kecil dari nilai kemaknaan a < 0,05, maka Ho ditolak dan Ha diterima. Hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok intervensi sebelum dan setelah peberian terapi Mindfulness Based Stress Reduction Gratitude Practice terhadap stress pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Kudus. Sedangkan untuk kelompok control, Hasil analisis statistik uji paired t-test diperoleh p-value untuk skala stress 0,853, lebih besar nilai tingkat kemaknaan a > 0,05, maka Ho diterima dan Ha ditolak. Hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok kontrol sebelum dan setelah pemberian terapi Mindfulness Based Stress Reduction Gratitude Practice di Universitas Muhammadiyah Kudus.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Dhamayanti & Yudiarso, 2020) dengan judul penelitian The Effectiveness of Mindfulness Therapy for Anxiety: A Review of Meta Analysis yaitu pengaruh sebuah intervensi dianggap small effect sizel apabila memiliki effect size sebesar 0.2, dikatakan medium effect size jika effect size 0.5 dan dikatakan large effect

size apabila ≥0.8. Penelitian meta-analysis ini menunjukkan hasil effect size sebesar 1.28 (95 % CI = 0.803 sampai 1.756, P= 0.0) pada Hedges'g random effect model. Hasil effect size tersebut menunjukkan dengan kategori large. Artinya intervensi mindfulness memiliki pengaruh yang besar untuk 177 menurunkan kecemasan. Meksipun pada meta–analysis ini terdapat berbagai jenis mindfulness, tetapi mindfulness based cognitive therapy merupakan intervensi yang memiliki pengaruh besar untuk menurunkan kecemasan(Dhamayanti & Yudiarso, 2020).

Penerapan Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dalam mengurangi kecemasan akademik mahasiswa di kampus Perguruan Tinggi Muhammadiyah dan Aisyiah (PTMA) menunjukkan mampu memberikan hasil yang menjanjikan. Gambaran program menunjukkan bahwa MBSR terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik di kalangan mahasiswa PTMA. Teknik mindfulness yang diajarkan membantu mahasiswa mengelola stres dan kecemasan terkait tugas akademik dengan lebih baik, serta meningkatkan fokus dan konsentrasi mereka dalam belajar. Ususlan Program MBSR juga berhasil membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang lebih baik, yang sangat penting dalam menghadapi tekanan akademik. Penerapan MBSR di lingkungan PTMA dianggap sejalan dengan nilai-nilai Islam yang menekankan kesadaran diri dan ketenangan batin, sehingga dapat diterima dengan baik oleh komunitas kampus. Melihat manfaatnya, ada potensi untuk mengintegrasikan program ini ke dalam kurikulum atau kegiatan ekstrakurikuler di PTMA guna mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa secara lebih luas(Syafii et al., 2024).

Terapi mindfulness merupakan salah satu terapi dengan prinsip kognitif dan meditasi. Terapi mindfulness merupakan terapi yang mengajarkan individu untuk dapat melibatkan perhatian secara penuh dan tidak menghakimi atau memberikan judgment terhadap peristiwa yang sedang terjadi (Dhamayanti & Yudiarso, 2020).Menurut (Apriliyani et al., 2020) bahwa latihan mindfulness yang dilakukan secara rutin, dapat memotivasi remaja untuk lebih meningkatkan kepercayaan diri(self esteem) remaja dalam kegiatan baik dalam kondisi proses belajar di sekolah, di rumah dan di lingkungan remaja tinggal. Kedepan penelitian ini, diharapkan dapat diterapkan pada area komunitas lain tidak hanya pada remaja yang ada di sekolah, tapi juga yang ada di komunitas yang lebih beragam. Dibuktikan dengan hasil penelitian peneliti Hasil Analisa statistic independent t-test diperoleh p value untuk kelompok intervensi 0,00 lebih kecil dari nilai kemaknaan a < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok kontrol dan intervensi pada pemberian terapi Mindfulness Based Stress Reduction Gratitude Practice Di Universitas Muhammadiyah Kudus.

SIMPULAN

Hasil penelitian Pada kelompok kontrol, rata-rata tingkat stres sebelum penelitian sebesar 34,14 dan setelah penelitian menjadi 33,61, sehingga tidak terjadi perubahan yang berarti. Pada kelompok intervensi, rata-rata tingkat stres sebelum perlakuan sebesar 34,44 dan setelah diberikan terapi Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) dan Gratitude Practice menurun menjadi 25,44. Hasil uji homogenitas menunjukkan nilai p >0,05, sehingga data pada kelompok kontrol dan intervensi sebelum perlakuan dinyatakan homogen. Hasil uji paired t-test menunjukkan terdapat penurunan stres yang signifikan pada kelompok intervensi

(p < 0,05), sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan yang signifikan (p > 0,05). Hasil uji independent t-test menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi (p < 0,05). Dengan demikian, terapi Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) dan Gratitude Practice efektif dalam menurunkan stres pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Kudus.

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

Apriliyani, I., Dwidiyanti, M., & Sari, S. P. (2020). Pengaruh Terapi Mindfulness terhadap Tingkat Depresi pada Remaja. PROCEEDING BOOK The 1st Widya Husada Nursing Converence (1st WHNC), 74–84.

Aulia, W., Oktavia Nur Yanti, Abdullah, R. A., Taliki, S. N., Ibrahim, J. N., Agustin, D., Permatasari, N. I., Kusumaninggar, T. S., Hasanah, R. N., & Saputra, R. D. (2024). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UNIMUS. Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA), 3(1), 58–66. https://doi.org/10.55887/nrpm.v3i1.71

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

Djira, I. M., Naisanu, M. F., Ufi, D. T., & Utan, J. Y. (2024). Pelatihan Mindfulness untuk Meningkatkan Kepuasan Hidup Remaja dengan Dorongan Faktor Religiusitas. 4(1), 66–76.

Hafid, H., & Mukhlis. (2020). Manajemen Tafakkur, Syukur dan Kufur: Refleksi Dalam Kehidupan. Jurnal Kariman, 8(02), 295–302. https://doi.org/10.52185/kariman.v8i02.151

Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. Jurnal Ilmu Manajemen, 18(1), 20–30. https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281

Nurhuda, K., & Jannah, M. (2018). Pengaruh Meditasi Mindfulness Terhadap Mental Toughness Pada Atlet Lari 400 M. Character: Jurnal Penelitian Psikologi., 5(3), 1–7.

Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. J I E M Journal of Islamic Education and Management, 5(1), 36–43. https://jurnalftk.uinsby.ac.id/index.php/JAPI/article/view/2218.

Rohmatillah, W., & Kholifah, N. (2021). Stress Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa School from Home. Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan, 8(1), 38–52. https://doi.org/10.35891/jip.v8i1.2648

Saputra, D., Prianti, D., Hadori, A. U. M., Ramadhini, A., & Dewi, G. A. P. (2023). Penerapan Mindfulness Based Art Therapy (Mbat) terhadap Gejala Depresi yang Dialami Mahasiswa di Universitas Paramadina. INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi, 13(02). https://doi.org/10.51353/inquiry.v13i02.660

Sari, F. A., & Damanik, A. (2023). Konsep Self Healing dengan Zikir Dan Syukur dalam Al-Qur'an. JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia), 8(4), 353–361.

Syafii, H., Purnomo, H., & Azhari, H. (2024). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dalam mengurangi Academic Anxiety pada Mahasiswa. Jurnal Studi Islam Dan Kemuhammadiyahan (JASIKA), 4(2), 162–177. https://doi.org/10.18196/jasika.v4i2.129

Ummah, M. S. (2019). Kuesioner Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42). Sustainability (Switzerland), 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI

Wijayaningsih, A. D., & Hasanah, M. (2022). Efektivitas teknik mindfulness untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa. 10(1), 36–45. https://doi.org/10.22219/jipt.v10i1.16086

Wulandari, F. eka. (2014). Tingkat Stress. Jurnal Riset Kesehatan Nasional, 8–24. http://eprints.undip.ac.id/55196/3/fitri_eka_wulandari-_22010113140160-_BAB_2.pdf

Yildirim, M., & Alanazi, Z. (2018). Gratitude and Life Satisfaction: Mediating Role of Perceived Stress. International Journal of Psychological Studies, 10(3), 21. https://doi.org/10.5539/ijps.v10n3p21