

BAB II

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Dari hasil pencarian artikel ini, didapatkan artikel penelitian yang menganalisis dengan tema seputaran Teknik *Mindfulness Based Body Scanning* Terhadap Penurunan Tingkat Stres.

1. Artikel I

- a. Judul : *Effect of a Mindfulness Program on Stress, Anxiety and Depression in University Students*
- b. Peneliti : Gallego *et al*
- c. Tahun : 2015
- d. Tempat : Spanyol
- e. Desain : Rancangan penelitian eksperimental semu yaitu *pre and post* studi *test control group*.
- f. Populasi & sampel : Sebanyak 125 siswa yang terdiri dari 53 pria dan 72 wanita yang berpartisipasi, dengan usia berkisar antara 18-43 tahun.
- g. Sampling : *Non probability* sampling yaitu *purposive sampling*.
- h. Prosedur Pemberian : Intervensi dilakukan selama 15 menit awal peregangan statis individu, postural, dan koreksi pernapasan dalam posisi terlentang, rawan, duduk, merangkak dan 15 menit terakhir melibatkan peregangan statis, pernapasan, dan koreksi postural.
- i. Parameter : Menggunakan alat ukur DASS (*Depression Anxiety Stress*

Scale).

- j. Temuan : Terdapat hasil perbedaan signifikan hanya ditemukan untuk variabel stres, menunjukkan rata-rata yang lebih tinggi untuk *pre-test* tingkat stres $M = 7,95$ ($SD = 3,89$) dibandingkan untuk *post-test* tingkat stres $M = 5,70$ ($SD = 2,75$).
- k. Hasil : Hasil nilai rerata *pre-test* tingkat stres adalah sebesar 7,95 dan tingkat stres skor rata-rata pada saat *post-test* tingkat stres sebesar 5,70.
pre-
test&post-
test
- l. Kesimpulan : Dari hasil penelitian didapatkan hasil yang signifikan dimana penurunan stres pada kelompok ($p = 0,004$).

2. Artikel II

- a. Judul : Terapi *Brief Mindfulness-Based Body Scan* untuk Menurunkan Stres Atlet Bola Basket Wanita Profesional
- b. Peneliti : Dewi and Ambarini
- c. Tahun : 2018
- d. Tempat : Surabaya
- e. Desain studi : Desain penelitian menggunakan *single subject design*.
- f. Populasi & sampel : Sebanyak empat orang usia partisipan antara 22 hingga 27 tahun
- g. Sampling : *Non probability* sampling yaitu *purposive sampling*.

- h. Prosedur pemberian : Intervensi dilakukan berlatih selama lima menit *mindfulness breathing*, 15 menit *body scan*, yang terdiri dari masing-masing sesi yaitu Sesi pertama pengenalan, Sesi kedua mengungkapkan kondisi diri, Sesi ketiga menyadari kondisi saat ini, Sesi keempat menghentikan kebiasaan respon otomatis dan terakhir Sesi kelima yaitu evaluasi.
- i. Parameter : Menggunakan alat ukur PSS (*Perceived Stress Scale*)
- j. Temuan : Partisipan pertama memiliki nilai rerata skor stres 22 pada fase baseline dan fase intervensi skor rerata partisipan pertama mengalami penurunan skor rerata stres menjadi 13.75, skor rerata partisipan kedua menunjukkan rerata sebesar 23 pada fase baseline, dan turun menjadi 15.5 pada fase intervensi, pada partisipan ketiga, grafik rerata menunjukkan penurunan dari skor 26 menjadi 18.75 pada fase intervensi, pada partisipan keempat, skor baseline sebesar 23 turun menjadi 13.5 pada fase intervensi.
- k. Hasil tingkat stres *pre-test&post-test* : Hasil nilai rerata *pre-test* tingkat stres adalah sebesar 23,67 dan skor rata-rata pada saat *post-test* tingkat stres sebesar 16,0.
- l. Kesimpulan : Hasil ini juga diperkuat dengan penghitungan data overlap

pada masing-masing partisipan yang menunjukkan rentang data overlap 00.25. Berdasarkan rentang data overlap tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi *Brief Mindfulness-Based Body Scan* dalam intervensi ini memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat stres partisipan, yakni sebesar 0.75-1, sehingga pemberian terapi *Brief Mindfulness-Based Body Scan* pada penurunan stres pada atlet bola basket wanita profesional dalam intervensi ini memiliki efektifitas sedang hingga sangat efektif.

3. Artikel III

- a. Judul : Efektivitas Pelatihan *Mindfulness* Terhadap Penurunan Stres Korban Kekerasan Dalam Pacaran (Kdp)
- b. Peneliti : Afandi, Wahyuni and Adawiyah
- c. Tahun : 2015
- d. Tempat : Madura
- e. Desain studi : Rancangan penelitian eksperimen semu yang dilakukan hanya pada subjek penelitian yang berjumlah kecil. Desain eksperimen semu dirancang dengan melakukan pemeriksaan sebelum dan setelah pemberian intervensi
- f. Populasi & sampel : Sebanyak tiga orang
- g. Sampling : *Non probability* sampling yaitu *purposive sampling*.

- h. Prosedur : Intervensi atau perlakuan diberikan kepada subjek selama tiga pemberian kali pertemuan dalam dua hari yang meliputi latihan pernafasan dan latihan *mindfulness body scanning* serta dilengkapi dengan identifikasi terhadap beberapa faktor dalam diri subjek yang menyiapkan terjadinya tindak kekerasan dalam pacaran.
- i. Parameter : Wawancara
- j. Temuan : Terdapat hasil kondisi stres yang dialami pada ketiga subjek yaitu. Setelah mengikuti pelatihan *mindfulness*, selama lima kali pertemuan, beberapa rasa sakit yang dialami sebelum mengikuti pelatihan *mindfulness* menghilang, tetapi masih mengalami rasa sakit di beberapa bagian tubuh seperti di daerah kepala bagian atas dan kanan, di bagian leher dan pundak sebelah kanan. Akan tetapi, rasa sakit yang dialami mengalami penurunan intensitas jika dibanding dengan sebelum mengikuti pelatihan *mindfulness*.
- k. Kesimpulan : Hasil penelitian membuktikan bahwa beberapa reaksi stres yang dapat diamati dari beberapa gejala stres seperti fisiologis, emosional, kognitif, interpersonal dan organisasional mengalami pengurangan.

4. Artikel IV

- a. Judul : Intervensi Berbasis *Mindfulness* untuk Menurunkan Stres pada Orang Tua
- b. Peneliti : Romadhani and Hadjam
- c. Tahun : 2017
- d. Tempat : Purwokerto
- e. Desain studi : Jenis penelitian ini menggunakan *quasi-experimental* dengan rancangan *control group design with pretest and posttest*.
- f. Populasi & sampel : Sebanyak 15 orang dengan tujuh orang kelompok perlakuan dan delapan orang kelompok kontrol, dengan rentang usia 35-55 tahun, memiliki anak pertama yang berusia remaja, tinggal bersama dengan anak dan pasangan, pendidikan minimal SMA, tidak tinggal bersama dengan keluarga besar, bertempat tinggal di wilayah Purwokerto, belum pernah mengikuti pelatihan *mindfulness* sebelumnya.
- g. Sampling : *Non probability* sampling yaitu *purposive sampling*.
- h. Prosedur pemberian : Selama intervensi, instruksi berikut telah diberikan oleh terapis yang berbaring telentang dan menggerakkan pikiran melalui berbagai wilayah tubuh dan efek terapeutik dari intervensi ini dapat bertahan setidaknya dua minggu pasca intervensi.
- i. Parameter : Menggunakan alat ukur DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*).

- j. Temuan : Pada kelompok intervensi didapatkan hasil nilai rerata *pre-test* adalah 22,857 dan nilai rerata *post-test* adalah 8,857, sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil nilai rerata *pre-test* adalah 19,125 dan nilai rerata *post-test* adalah 19,5.
- k. Hasil : Hasil nilai rerata *pre-test* tingkat stres adalah 22,857 dan nilai tingkat stres rerata *post-test* tingkat stres adalah 8,857, sedangkan pada *pre-test&post-test* kelompok kontrol didapatkan hasil nilai rerata *pre-test* tingkat stres adalah 19,125 dan nilai rerata *post-test* tingkat stres adalah 19,5.
- l. Kesimpulan : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* signifikan dalam menurunkan stres pada orang tua (U=0,000; P<0,001).

5. Artikel V

- a. Judul : Pengaruh Pelatihan Berbasis *Mindfulness* Terhadap Tingkat Stres Pada Guru Paud
- b. Peneliti : Maharani
- c. Tahun : 2016
- d. Tempat : Yogyakarta
- e. Desain studi : Jenis penelitian ini menggunakan *quasi-experimental* dengan rancangan *the one group pretest-posttest design* dengan desain *small group*.
- f. Populasi & : Sebanyak lima orang berstatus sebagai guru PAUD, berusia 20-

- sampel 35 tahun, telah memiliki pengalaman mengajar minimal satu tahun, tingkat pendidikan minimal SLTA atau sederajat, berdomisili di Yogyakarta.
- g. Sampling : *Non probability* sampling yaitu *purposive sampling*.
- h. Prosedur : Intervensi dilaksanakan selama jangka waktu dua minggu pemberian berdurasi 15-45 menit per pertemuan.
- i. Parameter : Menggunakan alat ukur Kuesioner Stres Guru
- j. Temuan : Hasil pengukuran menunjukkan bahwa rata-rata skor stres partisipan pada saat *pretest* adalah sebesar 78.60, dan skor rata-rata pada saat *posttest* sebesar 68.60, terdapat penurunan rata-rata skor stres kerja sebesar 10.0 poin
- k. Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek tingkat stres penelitian yaitu lima orang mengalami stres tingkat sedang dan *pre-test&post-test* empat orang mengalami stres tingkat berat. Hasil nilai rerata *pre-test* tingkat stres adalah sebesar 78.60 dan skor rata-rata pada saat *post-test* tingkat stres sebesar 68.60.
- l. Kesimpulan : Hasil menunjukkan analisis kuantitatif partisipan mengalami penurunan skor distres yang signifikan pada saat *posttest* dibandingkan dengan saat *pretest* yang ditunjukkan oleh nilai $z = -2,023$ dan $p = 0,043$ ($p < 0,05$).

6. Artikel VI

- a. Judul : Peranan *Mindfulness* Terhadap Stres Akademis pada Mahasiswa Tahun Pertama
- b. Peneliti : Hidayat and Fourianalistryawati
- c. Tahun : 2017
- d. Tempat : Jakarta
- e. Desain studi : Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian asosiatif.
- f. Populasi & : Sebanyak 82 Mahasiswa tahun pertama berada pada rentang sampel usia antara 18-21 tahun.
- g. Sampling : *Non probability* sampling yaitu *purposive sampling*.
- h. Prosedur : Latihan *Mindfulness Based Body Scanning* atau pemindaian pemberian tubuh yang memfokuskan pada seluruh tubuh yang mengalami sakit dan intervensi di berikan kepada subjek untuk melakukan pemindaian tubuh selama 45 menit dan 15 menit evaluasi.
- i. Parameter : Menggunakan alat ukur SLSI (*Student Life Stress Inventory*)
- j. Temuan : *Mindfulness* dapat memprediksi 13,9% dari dimensi stressor akademis ($R^2 = 0,139$, $F = 12,936$, $\rho = 0,001$). Setiap satu kenaikan skor *mindfulness* menyebabkan penurunan-0,308 pada skor stresor akademis.
- k. Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek tingkat stres penelitian yaitu dua orang mengalami stres tingkat ringan,

pre-test&post-test empat orang mengalami stres tingkat sedang dan satu orang mengalami stres tingkat berat. Pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian yaitu empat orang mengalami stres tingkat ringan, tiga orang mengalami stres tingkat sedang sedang dan satu orang mengalami stres tingkat berat. Hasil nilai rerata *pre-test* tingkat stres adalah 22,857 dan nilai rerata *post-test* tingkat stres adalah 8,857, sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil nilai rerata *pre-test* tingkat stres adalah 19,125 dan nilai rerata *post-test* tingkat stres adalah 19,5.

1. Kesimpulan : Hasil studi didapatkan bahwa *mindfulness* berperan menurunkan stres akademis khususnya pada dimensi stressor akademis terdapat penurunan stres $p < 0.001$.

7. Artikel VII

- a. Judul : *Mindfulness Mobile Application* Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa : *A Literature Review*
- b. Peneliti : Ningsih, Dwidiyanti and Hartati
- c. Tahun : 2018
- d. Tempat : Semarang
- e. Metode : Metode Strategi Pencarian literatur dilaksanakan pada bulan Oktober 2018. Proses pencarian memanfaatkan mesin pencarian online seperti: Google Scholar dan Medline. Kata kunci yang

digunakan adalah stres mahasiswa, *mindfulness*, dan *mobile application*.

- f. Kriteria : Kriteria Inklusi dan Eksklusi Pencarian dibatasi dari tahun 2008 sampai tahun 2018 dengan ketentuan artikel dalam bentuk *full-text* dan berbahasa Inggris.
- g. Perlakuan : Beberapa aplikasi *mindfulness* seperti *headspace*, *mindfulness app*, dan *DeStressify*, digunakan untuk menurunkan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa.
- h. Kesimpulan : Hasil studi ini *mobile application* yang mempermudah dan mendukung para mahasiswa untuk melakukan *mindfulness* dan mengukur tingkat stres untuk menurunkan tingkat stres

8. Artikel VIII

- a. Judul : Efektivitas Penggunaan *Mindfulness App* Berbasis Smartphone Untuk Mengurangi Stres
- b. Peneliti : Saripah and Handiyani
- c. Tahun : 2019
- d. Tempat : Jakarta
- e. Metode : Metode Kajian ini dirancang dengan menggunakan desain *Literature Review* dengan sumber literatur yang didapatkan dari database Scopus, ProQuest, dan Wiley Online Library dengan mesin pencari lib.ui.ac.id.
- f. Kriteria : Kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian sumber

literatur adalah meditasi, *mindfulness*, smarthphone, stres. dipublikasikan minimal empat tahun terakhir (2016-2019).

- g. Perlakuan : Dipraktikkan beberapa kali per minggu dapat meningkatkan hasil yang terkait dengan pengurangan stres dan kesejahteraan kerja, dengan efek yang berpotensi bertahan lama.
- h. Kesimpulan : Hasil studi ini menunjukkan bahwa meditasi *mindfulness* terpandu singkat yang disampaikan melalui smartphone dan dipraktikkan beberapa kali per minggu dapat meningkatkan hasil yang terkait dengan pengurangan stres dan kesejahteraan kerja, dengan efek yang berpotensi bertahan lama.

9. Artikel IX

- a. Judul : Penerapan Manajemen Stres Berkelompok dalam Menurunkan Stres pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis
- b. Peneliti : Hanum, Daengsari and Kemala
- c. Tahun : 2016
- d. Tempat : Jakarta
- e. Desain studi : Jenis penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental one-group pre-test post-test*
- f. Populasi & sampel : Sebanyak 64 orang dengan rentang usia antara 55 – 90 tahun.
- g. Sampling : *Non probability* sampling yaitu *purposive sampling*.
- h. Prosedur : Program intervensi yang diberikan terdiri dari lima sesi yaitu:

pemberian Sesi satu berisi pembahasan perkembangan dan berbagai perubahan yang dialami oleh lansia. Sesi dua berisi pembahasan mengenai penyakit kronis. Sesi tiga berisi pembahasan mengenai dampak-dampak stres terhadap diri partisipan, baik secara fisik maupun psikologis. Sesi empat membahas mengenai cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres yang dialami. Sesi lima ini partisipan juga diajarkan cara melakukan relaksasi pernapasan dan pemidaian tubuh atau *body scanning*. Intervensi yang diberikan dengan durasi pertemuan selama 15-60 menit dua kali dalam seminggu.

- i. Parameter : Menggunakan alat ukur PSQ (*Perceived Stress Questionnaire*)
- j. Temuan : Terdapat hasil perbedaan signifikan untuk *pre-test*, $M = 37,25$ ($SD = 6,80$) dibandingkan untuk *post-test*, $M = 30,20$ ($SD = 16,00$).
- k. Hasil : Hasil nilai rerata *pre-test* tingkat stres adalah sebesar 37,25 dan tingkat stres skor rata-rata pada saat *post-test* tingkat stres sebesar 30,20.
pre-
test&post-
test
- l. Kesimpulan : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil penghitungan total skor *pre-test* dan *post-test* ($t(63) = 3.260$, $p < 0.05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa program intervensi ini

dapat menurunkan tingkat stres yang dimiliki oleh lansia berpenyakit kronis.

B. Pembahasan

1. Mengidentifikasi Prosedur Pemberian *Mindfulness Body Scanning* Terhadap Penurunan Tingkat Stres

Berdasarkan hasil analisa dari literatur yang direview didapatkan bahwa dari masing-masing literatur menunjukkan keragaman prosedur pemberian Teknik *Mindfulness Based Body Scanning* dalam mengurangi tingkat stres. Hasil penelitian Dewi and Ambarini (2018) prosedur intervensi yang digunakan terdiri dari masing-masing sesi: Sesi pertama pengenalan, pada sesi awal ini partisipan akan dijelaskan mengenai keseluruhan proses terapi, meliputi tujuan terapi, proses terapi, serta waktu dan durasi terapi pada sesi ini juga akan diberikan dan dijelaskan poin-poin dalam *informed consent* penulis serta partisipan selanjutnya akan bersama-sama menandatangani *informed consent*. Sesi kedua mengungkapkan kondisi diri sesi ini memberikan kesempatan bagi partisipan untuk menceritakan kondisi atau hal yang membuat merasa tidak nyaman atau tertekan partisipan juga diminta untuk mengidentifikasi respon yang muncul saat dia berada pada kondisi yang menekan, hal ini bertujuan untuk membuat partisipan lebih menyadari kondisi stres yang sedang di hadapi dan membuat partisipan lebih menyadari kondisi stres yang sedang di hadapi dan juga respon yang dia muncul. Sesi ketiga menyadari kondisi saat ini sesi ini merupakan sesi psikoedukasi mengenai stres dan *mindfulness* peneliti akan memberikan penjelasan mengenai kondisi stres, ciri-ciri stres, penyebab serta dampak

stres. Penjelasan stres pada sesi ini juga akan dijelaskan dampak stres pada kegiatan olahraga yang sedang dijalani. Partisipan juga akan dijelaskan mengenai pengertian *mindfulness* dan kaitannya dengan stres. Metode yang digunakan pada sesi ini tidak hanya sekedar ceramah, namun juga diskusi antara penulis dengan partisipan. Pada sesi ini partisipan juga akan menjalani praktek *mindfulness breathing* sebagai praktek awal *mindfulness*. Sesi keempat menghentikan kebiasaan respon otomatis, tujuan sesi ini adalah belajar untuk menyadari kecenderungan kita untuk menilai situasi sebagai sesuatu yang baik atau buruk, dan tetap hadir sehingga kita dapat merespon secara sadar dan bukan secara otomatis. Praktek utama yang digunakan untuk melatih meningkatkan kesadaran adalah *body scan* dengan mengamati bagian-bagian tubuh dan menyadari apa saja yang dirasakan oleh tubuh kita. Ketika kita berada pada kondisi sadar, maka diharapkan akan lebih mampu untuk memilih respon yang adaptif serta efektif. Praktek ini memberi kesempatan untuk menyadari apa yang kita alami. Hal ini bertujuan agar kita tidak terjebak dalam pikiran, sensasi, atau perasaan yang tidak membantu (Stahl & Goldstein 2010). Sesi kelima yaitu evaluasi, tujuan dari sesi ini adalah mengevaluasi keseluruhan sesi. Pada sesi ini partisipan diminta untuk mengidentifikasi fokus dan tujuan hidupnya. Identifikasi ini berguna untuk menetapkan fokus yang harus dijalani oleh partisipan setelah sesi ini. Peneliti dan partisipan akan bersama-sama mengevaluasi jalannya seluruh sesi dalam terapi ini. Peneliti dan partisipan juga akan secara bersama-sama mengambil kesimpulan dan pembelajaran dari hasil terapi yang telah dijalankan. Intervensi dilakukan berlatih selama 5 menit *mindfulness breathing*, 15 menit *mindfulness body scan*, yang terdiri dari masing-masing sesi tersebut.

Hal ini sejalan dengan penelitian Romadhani and Hadjam (2017) selama intervensi, instruksi berikut telah diberikan oleh terapis yang berbaring telentang dan menggerakkan pikiran melalui berbagai wilayah tubuh. Fokus dimulai dengan jari-jari kaki kiri dan perlahan-lahan bergerak ke atas kaki, merasakan sensasi saat pergi dan mengarahkan napas masuk dan keluar dari berbagai daerah. Dari panggul, pergi ke jari-jari kaki kanan dan kembali ke panggul. Dari sana, bergerak ke atas melalui batang tubuh, melewati punggung dan perut bagian bawah, punggung atas, dada, dan bahu. Lalu pergi ke jari kedua tangan dan bergerak bersamaan di kedua lengan, kembali ke bahu. Kemudian bergerak melalui leher dan tenggorokan, dan akhirnya semua wilayah wajah, bagian belakang kepala dan bagian atas kepala. Latihan *body scanning* dapat membantu subjek melatih daya konsentrasi dan meningkatkan fleksibilitas perhatian. Intervensi ini dapat bertahan setidaknya dua minggu pasca intervensi.

Sedangkan Penelitian Maharani (2016) pada saat teknik *body scan* dilatihkan, beberapa peserta merasakan adanya keluhan fisik yang sebelumnya tidak mereka sadari seperti pundak terasa kaku, pelipis berdenyut, lengan terasa berat atau sulit digerakkan, hingga kram di bagian perut bawah. Sensasi mengenali tubuh dengan lebih seksama inilah yang menyebabkan peserta lebih mudah mengasosiasikan *mindfulness* dengan kesadaran fisik. Intervensi dilaksanakan selama jangka waktu dua minggu berdurasi 15-45 menit per pertemuan. Hal ini sesuai dengan penelitian Khoury *et al* (2015) dalam penelitiannya *Mindfulness based body scan* dapat memberikan ketenangan bagi individu, mengurangi stres, cemas, khawatir dan gelisah. Dengan demikian pemberian *mindfulness* efektif berpengaruh terhadap

tingkat stres. Adapun teknik yang dapat diberikan dengan *body scanning* efektif berpengaruh menurunkan tingkat stres.

Penelitian Afandi, Wahyuni and Adawiyah (2015) prosedur intervensi yang diberikan perlakuan ketiga subjek dapat mengikuti pelatihan dengan baik selama tiga kali pertemuan yang terdiri atas pertemuan pertama ada proses penggalian pengalaman kekerasan dalam pacaran, penggalian subkepribadian peran yang menjadi pemicu bagi kekerasan dalam pacaran, latihan olah nafas dan *mindfulness body scanning*. Pada pertemuan kedua, subjek mendapatkan latihan tentang identifikasi hasrat yang mengikat subkepribadian pemicu kekerasan dalam pacar dan melakukan *mindfulness body scanning*. Pertemuan ketiga, subjek diberi pengetahuan tentang praktek-praktek *mindfulness* informal seperti berjalan. Selain itu, subjek diajak kembali untuk melakukan latihan *mindfulness* dan identifikasi hasrat-hasrat yang menjadikan subjek sensitif terhadap tekanan yang dialaminya. Setelah mengikuti pelatihan *mindfulness* selama tiga pertemuan dengan ketiga subjek mengalami perubahan dalam reaksi stres yang dialami akibat kekerasan dalam pacaran. Reaksi stres tersebut mengalami pengurangan misalnya sebelum mengikuti pelatihan, subjek merasakan keluhan rasa sakit di kepala, di bagian leher belakang, di kedua pundak, di daerah dada, di perut, di daerah punggung, di pergelangan tangan, di pantat dan paha, lutut dan daerah mata kaki. Setelah mengikuti pelatihan *mindfulness*, keluhan-keluhan tersebut menjadi berkurang atau bahkan menghilang dan tubuhnya seseorang menjadi lebih rileks.

Penelitian Gallego *et al* (2015) dalam penelitiannya ini secara khusus, peserta dilatih dalam eksplorasi tubuh (*bodyscan*), pernapasan dengan perhatian penuh, dan latihan meditasi duduk selain itu, para peserta diberikan *bodyscan* dan sesi duduk dalam format MP3 sehingga mereka dapat menggunakannya di rumah. Prosedur ini dilakukan oleh seorang terapis dengan pengalaman lebih dari empat tahun dalam teknik *mindfulness*. Intervensi dilakukan selama 15 menit awal peregangan statis individu, postural, dan koreksi pernapasan dalam posisi terlentang, rawan, duduk, merangkak dan 15 menit terakhir melibatkan peregangan statis, pernapasan, dan koreksi postural.

Berbeda halnya dengan literatur Ningsih, Dwidiyanti and Hartati (2018) yang menggunakan *mindfulness App* untuk mengatasi stres beberapa aplikasi *mindfulness* seperti *headspace* dan *DeStressify* digunakan untuk menurunkan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa. Aplikasi *headspace* merupakan aplikasi yang memuat latihan *mindfulness meditation* yang didukung oleh audio petunjuk latihan. Pada setiap sesi, peserta di minta untuk mendengarkan audio yang memberikan instruksi pada peserta untuk mengikuti petunjuk dengan posisi duduk dengan nyaman. Instruksi yang diberikan berupa: memperhatikan kondisi tubuh saat relaks, fokus terhadap proses bernapas, bernapas dengan normal hingga mampu mendengarkan suara sekitar dengan penuh kesadaran, merasakan emosi dan memahami pikiran tanpa memberikan penilaian. Jangka waktu penggunaan aplikasi *headspaces* yaitu 30 hari, dengan detail tiap latihan yaitu: 10 menit 10 hari pertama, 15 menit untuk 15 hari selanjutnya dan 20 menit untuk sisa waktu selanjutnya. Aplikasi *DeStressify* aplikasi ini berisikan beberapa fitur seperti rencana latihan *mindfulness* melalui audio, video,

teks yang memuat durasi sekitar 3-23 menit. Sebagai contoh yaitu latihan *mindfulness* dengan visualisasi bayangan masa depan yang diinginkan dan menemukan arti hidup. Keunggulan adanya *mindfulness mobile application* memberikan kemudahan pada mahasiswa untuk melakukan terapi keperawatan yang dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja. Adanya kemudahan yang ditawarkan aplikasi ini memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk menjadi lebih tenang, relaks dan dapat menyadari kondisi yang sedang dialami saat ini. Penggunaan aplikasi rata-rata dilakukan selama satu bulan (30 hari) dengan waktu yang berbeda sesuai dengan aplikasi.

Sama dengan literatur Saripah and Handiyani (2019) menunjukkan keragaman modifikasi terutama pada efektivitas penggunaan *mindfulness app* dalam menangani stres dimana temuan lebih lanjut menunjukkan bahwa pendekatan intervensi yang komprehensif dapat membedakan efektivitas aplikasi tradisional dengan strategi berbasis bukti menggunakan aplikasi *smartphone*. Pemberian intervensi *mindfulness app* berbasis *smartphone* ini telah terbukti efektif dalam mengurangi stres. Uji coba ini menunjukkan bahwa meditasi *mindfulness* terpandu singkat yang disampaikan melalui *smartphone* dan dipraktikkan beberapa kali per minggu dapat meningkatkan hasil yang terkait dengan pengurangan stres dan kesejahteraan kerja. Kajian literatur ini memberikan bukti yang mendukung keefektifan *smartphone* dalam mengatasi masalah stres. Intervensi berbasis seluler ini telah terbukti efektif dalam mengurangi stres pada karyawan dalam jangka panjang. Intervensi manajemen stres berbasis internet harus dilanjutkan sebagai alternatif yang berharga pengganti intervensi tatap muka.

Penelitian Hidayat and Fourianalistyawati (2017) pada prosedur pemberian latihan *body scanning* yang bertujuan untuk menjadikan responden mampu mengenali dan menyadari beberapa objek sensoris yang dapat muncul pada tubuh mereka (deteksi tubuh) dengan cara mengarahkan perhatiannya pada beberapa bagian badan dari tubuh dari jari kaki hingga kepala dalam keadaan rileks dan mampu mengenali dan menyadari perasaan dan pikirannya yang muncul saat ini dan menerima semuanya itu dengan baik. Intervensi pemindaian tubuh atau *body scan* diberikan selama 45 menit dan 15 menit evaluasi yang diberikan oleh seorang terapis yang sudah mempunyai sertifikasi dalam melakukan intervensi ini.

Dalam penelitian Hanum, Daengsari and Kemala (2016) program intervensi yang diberikan terdiri dari lima sesi yaitu: Sesi satu berisi pembahasan perkembangan dan berbagai perubahan yang dialami oleh lansia baik aspek fisik, kognitif, maupun psikososial dalam sesi ini dijelaskan pula mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi penuaan serta kaitannya dengan berbagai macam penyakit kronis yang dialami oleh lansia. Sesi dua berisi pembahasan mengenai penyakit kronis, terutama kaitannya dengan stres. Sesi tiga berisi pembahasan mengenai dampak-dampak stres terhadap diri partisipan, baik secara fisik maupun psikologis, karena stres sering kali membawa ketegangan dalam tubuh dan menimbulkan ketidaknyamanan. Sesi empat membahas mengenai cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres yang dialami. Sesi lima ini partisipan juga diajarkan cara melakukan relaksasi pernapasan dan pemindaian tubuh atau *body scanning*. Intervensi yang diberikan dengan durasi pertemuan selama 15-60 menit dua kali dalam seminggu.

Mindfulness Body scanning merupakan cara melihat tubuh dengan cepat (*body scanning*), membutuhkan kesadaran, lebih dari sekedar mata, untuk menguji tubuh. *Scanning* meliputi memusatkan perhatian dengan cepat dan singkat ke berbagai bagian tubuh. *Body scanning* seperti melihat di cermin, tetapi cerminnya adalah kesadaran dalam pikiran. Kesadaran ini dapat digunakan untuk pengumpulan ketegangan otot. Membayangkan berbagai bagian tubuh dan mengamati bagian-bagian tubuh itu dalam keadaan tegang. Membayangkan gambar tubuhnya, yang lain membayangkan otot-otot seperti tergambar di buku anatomi, dan lainnya lagi membayangkan anggota badannya, pada teknik *scanning* menuntut penggunaan pernafasan yang kuat tapi menekankan kekuatan pada kekuatan pikiran. Gerakan-gerakan ringan dengan satu kali menarik napas, dapat menscan semua otot dari kepala hingga jari kaki, dan katakan dalam hati “rileks dan pergi” ketika menghembuskan napas (Candra, 2012). *Body scan* juga membantu individu untuk relaksasi dan melemaskan otot, sehingga dapat menurunkan distres pada individu. *Body scan* merupakan komponen kunci dari *mindfulness*, yang mengajarkan fokus pada momen saat ini dengan mengobservasi nafas, sensasi tubuh, dengan menerima apa pun yang disadari tanpa menghakiminya. *Mindfulness* dan pengurangan stres ini berpusat di dalam hubungan pikiran dan tubuh sesuai dengan pernyataan yang terdapat di dalam buku “*A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*” (Dreeben, Marnberg and Salmon, 2013).

Dengan demikian dari artikel yang telah direview di atas mengenai prosedur pemberian teknik *mindfulness based body scanning* memiliki persamaan dan perbedaan. Penelitian Dewi and Ambarini (2018) dan Hanum, Daengsari and Kemala (2016) prosedur intervensi yang digunakan terdiri dari masing-masing sesi terdapat lima sesi yang digunakan. Dewi and Ambarini (2018) langkah yang diberikan yaitu pada sesi empat sebagai praktek utama adalah *body scan* dengan mengamati bagian-bagian tubuh dan menyadari apa saja yang dirasakan oleh tubuh kita, sedangkan Hanum, Daengsari and Kemala (2016) langkah yang diberikan pada sesi lima yaitu partisipan diajarkan cara melakukan relaksasi pernapasan dan pemidaian tubuh atau *body scanning*. Hasil penelitian ini sesuai dengan Gallego *et al* (2015), Romadhani and Hadjam (2017), Maharani (2016) dan Hidayat and Fourianalistyawati (2017) selama intervensi langkah yang diberikan memiliki persamaan yaitu memfokuskan pikiran dan mengarahkan perhatiannya melalui sensasi tubuh yang mengalami tegang pada bagian tubuh dari jari kaki hingga kepala. Berbeda halnya dengan penelitian Ningsih, Dwidiyanti and Hartati (2018) dan Saripah and Handiyani (2019) yang dalam penelitiannya menggunakan *mindfulness App* untuk mengatasi stres yang menggunakan audio yang memberikan instruksi pada peserta untuk mengikuti petunjuk dengan posisi duduk dengan nyaman. Instruksi yang diberikan berupa: memperhatikan kondisi tubuh saat relaks, fokus terhadap proses bernapas, bernapas dengan normal hingga mampu mendengarkan suara sekitar dengan penuh kesadaran, merasakan emosi dan memahami pikiran tanpa memberikan penilaian. Perbedaan dalam pemberian durasi waktu yang diberikan latihan Teknik *Mindfulness Based Body Scanning* yaitu rata-rata berkisar 15 menit hingga 60 menit setiap pertemuan

jangka waktu selama dua minggu. Dalam praktek *mindfulness body scan* yang digunakan pada terapi ini membantu individu untuk melakukan relaksasi pernafasan, dengan fokus menyeluruh pada tubuh yang bertujuan untuk mengembangkan konsentrasi sekaligus fleksibilitas perhatian secara bersamaan. *Body scan* juga membantu individu untuk relaksasi dan melemaskan otot, sehingga dapat menurunkan stres pada individu.

2. Mengidentifikasi Tingkat Stres Sebelum Diberikan Teknik *Mindfulness*

Based Body Scanning

Berdasarkan hasil analisa dari literatur yang direview didapatkan bahwa masing-masing literatur menunjukkan tingkat stres sebelum diberikan Teknik *Mindfulness Based Body Scanning*. Hasil penelitian yang di dapat sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Maharani (2016) dengan judul “Pengaruh Pelatihan Berbasis *Mindfulness* Terhadap Tingkat Stres Pada Guru PAUD” dengan subyek penelitian sebanyak sembilan orang, Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian yaitu lima orang mengalami stres sedang dan empat orang mengalami stres tingkat berat. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Romadhani and Hadjam (2017) tentang “Intervensi Berbasis *Mindfulness* Untuk Menurunkan Stres pada Orang Tua” dengan jumlah subyek penelitian sebanyak 15 orang, Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rerata *pre-test* tingkat stres adalah 22,857 sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil nilai rerata *pre-test* tingkat stres adalah 19,125. Penelitian Gallego *et al* (2015) dengan judul “*Effect of a Mindfulness Program on Stress, Anxiety and Depression in University Students*” dengan subyek

penelitian sebanyak 115 orang, Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rerata *pre-test* tingkat stres adalah sebesar 7,95. Penelitian lainnya Dewi and Ambarini (2018) tentang “Terapi *Brief Mindfulness-Based Body Scan* untuk Menurunkan Stres Atlet Bola Basket Wanita Profesional” dengan jumlah subyek penelitian 4 orang, hasil nilai rerata *pre-test* tingkat stres adalah sebesar 23,67. Penelitian Hidayat and Fourianalistyawati (2017) dengan judul “Peranan *Mindfulness* Terhadap Stres Akademis pada Mahasiswa Tahun Pertama” dengan besar sampel 82 orang, Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rerata *pre-test* tingkat stres adalah sebesar 13,291. Penelitian Hanum, Daengsari and Kemala (2016) tentang “Penerapan Manajemen Stres Berkelompok dalam Menurunkan Stres pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis” dengan subyek penelitian 64 orang, hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rerata *pre-test* tingkat stres adalah sebesar 37,25. Candra, dkk (2016) dengan judul “Pengaruh Relaksasi Progresif Dan Meditasi Terhadap Tingkat Stres Pasien Hipertensi” dengan jumlah subyek penelitian sebanyak 70 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian mengalami stres sebanyak 37 responden (52,8%) dari 70 responden yang diteliti. Semakin meningkatnya usia maka risiko terjadinya stres juga akan meningkat. Hal ini sejalan dengan penelitian Gallego *et al* (2015) menyebutkan rata-rata usia responden penelitiannya yaitu 43 tahun, Penelitian Dewi and Ambarini (2018) menunjukkan hasil rata-rata usia responden penelitiannya yaitu 27 tahun, Penelitian Romadhani and Hadjam (2017) menyatakan rata-rata usia responden penelitiannya adalah 55 tahun sejalan dengan Penelitian Hanum, Daengsari and Kemala (2016) menyatakan rata-rata usia responden penelitiannya adalah 55 tahun. Penelitian Hidayat and Fourianalistyawati (2017)

menyatakan rata-rata usia responden penelitiannya adalah 21 tahun dan Penelitian Maharani (2016) menyatakan rata-rata usia responden penelitiannya adalah 35 tahun. Penelitian yang dilakukan oleh Hidayat and Fourianalistyawati (2017) menunjukkan jenis kelamin subyek penelitian yang terbanyak adalah berjenis kelamin perempuan (72%) dan laki-laki (28%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan tingkat stres, perempuan lebih banyak menggunakan perasaan dan emosi dalam menyelesaikan masalah sehingga lebih rentan terpajan stressor. Kebiasaan memendam perasaan dan gaya hidup yang kurang menguntungkan juga membuat perempuan sulit menghadapi stres. Selain dua faktor di atas faktor risiko lainnya adalah adanya pengalaman hidup yang dapat menjadi predisposisi tingkat stres. Hal ini sejalan dengan penelitian Afandi, Wahyuni and Adawiyah (2015) yang menunjukkan data responden yang mengalami pengalaman hidup yang tidak baik pada masa lalunya.

Hal ini sejalan dengan teori Nasir and Muhith (2011) yang mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi stres meliputi usia, pendidikan, genetika, *case history*, pengalaman hidup, tidur, diet, postur tubuh, dan penyakit fisik atau cedera sehingga dapat menimbulkan stres. Adapun faktor lain yang dapat memengaruhi stres antara lain persepsi, emosi, situasi psikologis, pengalaman hidup, lingkungan fisik, lingkungan biotik, dan lingkungan social. Wijyaningsih (2016) berbagai permasalahan perkawinan merupakan sumber stres yang dialami seseorang, misalnya pertengkaran, perpisahan (*separation*), perceraian, kematian salah satu pasangan, ketidaksetiaan, dan lain-lain. Masalah pekerjaan merupakan sumber stres kedua setelah masalah perkawinan, misalnya pekerjaan terlalu banyak, pekerjaan tidak

cocok, mutasi jabatan, kenaikan pangkat, pensiun, kehilangan pekerjaan (PHK), dan lain-lain. Brunner&Suddart (2014) mengemukakan stres akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga akan menstimulasi aktivitas syaraf simpatik. Adapun stres ini dapat berhubungan dengan pekerjaan, kelas sosial, ekonomi, dan karakteristik personal.

Berdasarkan dari jurnal yang ditelaah di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat stres sebelum diberikan perlakuan Teknik *Mindfulness Based Body Scanning* didapatkan jumlah subyek yang memiliki tingkat stres dalam skala ringan, tingkat stres dalam skala sedang dan tingkat stres dalam skala berat. Tingkat stres sebelum diberikan perlakuan Teknik *Mindfulness Based Body Scanning* sebagian besar dalam kategori stres ringan. Tingkat stres yang dialami dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin dan pengalaman hidup yang berhubungan dengan tingkat stres.

3. Mengidentifikasi Tingkat Stres Sesudah Diberikan Teknik *Mindfulness Based Body Scanning*

Berdasarkan hasil analisa dari literatur yang direview didapatkan bahwa dari masing-masing literatur menunjukkan tingkat stres sesudah diberikan Teknik *Mindfulness Based Body Scanning*. Hasil penelitian Maharani (2016) menunjukan setelah diberikan teknik *mindfulness based body scanning* subyek penelitian mengalami penurunan nilai rerata *post-test* adalah (68.60) mengalami penurunan 10.0 poin. Teknik *mindfulness based body scanning* berpengaruh terhadap penurunan stres subjek penelitian. Angka yang diperoleh melalui alat ukur stres, diketahui bahwa

sembilan subjek penelitian menunjukkan adanya penurunan skor setelah diberikan teknik *mindfulness based body scanning*.

Hasil penelitian Romadhani and Hadjam (2017) menunjukkan setelah diberikan teknik *mindfulness based body scanning* subyek penelitian mengalami penurunan nilai rerata *post-test* adalah 8,857 mengalami penurunan 14.0 poin, sedangkan pada kelompok kontrol nilai rerata *post-test* adalah 19,5 mengalami penurunan -0,375 hal tersebut menunjukkan adanya penurunan skor.

Penelitian Gallego *et al* (2015) hasil nilai rata-rata pada saat *post-test* tingkat stres sebesar 5,70 mengalami penurunan 2,25 poin. Hasil penelitian Dewi and Ambarini (2018) hasil nilai rerata *post-test* tingkat stres sebesar 16,0 mengalami penurunan 7,67 poin. Penelitian Hidayat and Fourianalistyawati (2017) hasil nilai rerata *post-test* tingkat stres sebesar 12,936 terdapat penurunan 7,67 poin.

Hasil Penelitian Hanum, Daengsari and Kemala (2016) menunjukkan bahwa skor rata-rata pada saat *post-test* tingkat stres sebesar 30,20 mengalami penurunan sebesar 7,05 poin. Hasil tersebut didukung teori Stahl and Goldstein (2010) 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. *Body scanning* adalah teknik relaksasi kognitif yang mengharuskan individu untuk memindahkan fokus perhatian mereka di berbagai bagian tubuh mereka. Dibandingkan dengan teknik meditasi intervensi berbasis perhatian lainnya, pemindaian tubuh mudah dipelajari dan sering digunakan sebagai titik masuk yang mudah diakses untuk *mindfulness* (Stahl and Goldstein, 2010). Penelitian dilakukan

oleh Maharani (2016) dengan judul “Pengaruh Pelatihan Berbasis *Mindfulness* Terhadap Tingkat Stres Pada Guru Paud” dengan subyek penelitian sebanyak sembilan orang. Hasil uji signifikansi ($p=0,043$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Teknik *Mindfulness Based Body Scanning* Terhadap Penurunan Tingkat Stres. Teknik *Mindfulness Based Body Scanning* dapat menurunkan tingkat stres karena memberi ketenangan dan ketentraman yang menyeluruh, tidak hanya fisik yang tenang dan relaks, pikiran, mental dan spiritual juga berada dalam keadaan relaks. Melakukan *mindfulness based body scanning* dalam praktik sehari-hari berarti mengetahui apa yang harus dilakukan ketika menemui ketidaknyamanan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Subyek penelitian yang mengalami gangguan psikologis seperti stres dapat diberikan intervensi salah satunya dengan memberikan latihan teknik *mindfulness based body scanning*. Latihan teknik *mindfulness based body scanning* dapat dilakukan untuk mengurangi ketegangan tubuh, pikiran, dan mental serta membuat lebih kuat dalam menghadapi stress. Didukung oleh teori Brunner&Suddart (2014) mengatakan bahwa saat menghadapi stres, kelenjar adrenal di dalam bereaksi dan menimbulkan sensasi yang kemudian akan mengeluarkan hormon adrenalin yang akan terpompa ke aliran darah dan terkirim ke otak. Kemudian, otak akan merespon dengan mengeluarkan hormon kortisol yang disebut sebagai hormon stres. Tingginya kadar kortisol di dalam darah atau stres akan menimbulkan gejala seperti otot tubuh menegang, telapak tangan berkeringat, mata membelalak tegang, serta jantung berdebar kencang.

Berdasarkan dari jurnal yang ditelaah di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat stres sesudah diberikan perlakuan Teknik *Mindfulness Based Body Scanning* didapatkan jumlah subyek yang dari yang mengalami stres tingkat berat menurun menjadi tingkat stres sedang dan stres ringan hal tersebut ditunjukkan adanya penurunan skor pada saat *pre-test dan post-test*. Faktor yang menyebabkan terjadinya penurunan tingkat stres yaitu konsentrasi dan ketenangan saat diberikan latihan teknik *Mindfulness Based Body Scanning* yang sangat berpengaruh terhadap hasil pelatihan.

4. Mengidentifikasi Metode Penelitian Teknik *Mindfulness Based Body Scanning* Terhadap Penurunan Tingkat Stres.

Berdasarkan review terkait beberapa jurnal penelitian mengenai metode penelitian yang digunakan. Penelitian Gallego *et al* (2015) dalam penelitiannya menggunakan rancangan penelitian pre-eksperimental semu yaitu *pre and post test control group*, dengan besar sampel yang digunakan 125 siswa yang terdiri dari 53 pria dan 72 wanita yang berpartisipasi, dengan usia berkisar antara 18-43 tahun dengan teknik sampling *non probability* sampling yaitu *purposive sampling*.

Penelitian Romadhani and Hadjam (2017) jenis penelitian ini menggunakan *quasi-experimental* dengan rancangan *control group design with pretest and posttest*. Sampel yang digunakan sebanyak 15 orang dengan 7 orang kelompok perlakuan dan 8 orang kelompok kontrol, dengan rentang usia 35-55 tahun, memiliki anak pertama yang berusia remaja, tinggal bersama dengan anak dan pasangan, pendidikan minimal SMA, tidak tinggal bersama dengan keluarga besar, bertempat tinggal di wilayah Purwokerto, belum pernah mengikuti pelatihan

mindfulness sebelumnya, teknik sampling yang digunakan *non probability* sampling yaitu *purposive sampling*.

Penelitian Maharani (2016) jenis penelitian ini menggunakan *quasi-experimental* dengan rancangan *the one group pretest-posttest design* dengan desain *small group*. Sampel dalam penelitian ini adalah 5 orang berstatus sebagai guru PAUD, berusia 20-35 tahun, telah memiliki pengalaman mengajar minimal satu tahun, tingkat pendidikan minimal SLTA atau sederajat, berdomisili di Yogyakarta. Teknik sampling yang digunakan *non probability* sampling yaitu *purposive sampling*.

Sejalan dengan Penelitian Hanum, Daengsari and Kemala (2016) Jenis penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental* dengan rancangan *one-group pre-test post-test* besar sampel yang digunakan adalah 64 orang dengan rentang usia antara 55 – 90 tahun dengan teknik sampling *non probability* sampling yaitu *purposive sampling*.

Sedangkan Penelitian Afandi, Wahyuni and Adawiyah (2015) menggunakan rancangan penelitian eksperimen semu yang dilakukan hanya pada subjek penelitian yang berjumlah kecil. Desain eksperimen semu dirancang dengan melakukan pemeriksaan sebelum dan setelah pemberian intervensi. Sampel yang digunakan adalah tiga orang dengan teknik sampling *non probability* sampling yaitu *purposive sampling*.

Penelitian Hidayat and Fourianalistyawati (2017) jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian asosiatif. Sampel yang digunakan sebanyak 82 Mahasiswa tahun pertama berada pada rentang usia antara

18-21 tahun, dengan teknik sampling *non probability* sampling yaitu *purposive sampling*.

Berbeda dengan penelitian Dewi and Ambarini (2018) menggunakan desain penelitian *single subject design*, sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak empat orang usia partisipan antara 22 hingga 27 tahun , dengan teknik sampling *non probability* sampling yaitu *purposive sampling*.

Dengan demikian dari literatur yang telah *direview* di atas mengenai metode penelitian yang digunakan memiliki persamaan dalam teknik sampling yang digunakan Penelitian Gallego *et al* (2015), Afandi, Wahyuni and Adawiyah (2015), Romadhani and Hadjam (2017), Maharani (2016), Hidayat and Fourianalistyawati (2017), Hanum, Daengsari and Kemala (2016) dan Dewi and Ambarini (2018) dalam penelitiannya menggunakan teknik sampling *non probability* sampling yaitu *purposive sampling* yaitu cara pengambilan sampel berdasarkan kriteria yang ditentukan oleh peneliti. Penelitian Maharani (2016), Hanum, Daengsari and Kemala (2016) dan Romadhani and Hadjam (2017) memiliki persamaan dalam jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi-experimental* dengan rancangan *the one group pretest-posttest design*.

Berdasarkan telaah literatur setelah diberikan intervensi mampu menurunkan tingkat stres yang signifikan hasil penelitian ini sesuai dengan Gallego *et al* (2015), Romadhani and Hadjam (2017), Maharani (2016), Hidayat and Fourianalistyawati (2017) dan Hanum, Daengsari and Kemala (2016) menunjukkan hasil penelitian ditunjukkan oleh nilai ($p < 0,05$), oleh karena itu dapat disimpulkan

bahwa pemberian Teknik *Mindfulness Based Body Scanning* signifikan dalam menurunkan stres.

5. Menganalisis Pengaruh Teknik *Mindfulness Body Scanning* Terhadap Penurunan Tingkat Stres.

Berdasarkan hasil *review* beberapa literatur mengenai pengaruh Teknik *Mindfulness Based Body Scanning* terhadap penurunan tingkat stres, Hasil penelitian Dewi and Ambarini (2018) menunjukkan partisipan pertama memiliki nilai rerata skor stres 22 pada fase baseline dan fase intervensi skor rerata partisipan pertama mengalami penurunan skor rerata stres menjadi 13.75, skor rerata partisipan kedua menunjukkan rerata sebesar 23 pada fase baseline, dan turun menjadi 15.5 pada fase intervensi, pada partisipan ketiga, grafik rerata menunjukkan penurunan dari skor 26 menjadi 18.75 pada fase intervensi, pada partisipan keempat, skor baseline sebesar 23 turun menjadi 13.5 pada fase intervensi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa partisipan mengalami penurunan stres setelah menjalani terapi, karena disebabkan oleh beberapa hal. Pada sesi awal terapi partisipan diminta untuk menyadari dan mengungkapkan kondisi-kondisi yang membuat partisipan merasa tidak nyaman dan juga respon yang mereka munculkan. Proses ini membuat partisipan lebih sadar bagaimana kondisi stres mempengaruhi dirinya. Seluruh partisipan mampu untuk mengenali dan menyadari kondisi-kondisi yang menyebabkan stres beserta respon yang mereka munculnya. Proses ini dijelaskan oleh Stahl and Goldstein (2010) sebagai proses refleksi diri dalam terapi *mindfulness*, dimana individu berlatih untuk menjadi lebih sadar akan kondisi stres yang sedang di alami. Kesadaran memungkinkan individu untuk melihat

pengalaman diri dengan jelas, sehingga individu menjadi lebih sadar tentang bagaimana stres mempengaruhi dirinya. Saat berada pada kondisi sadar, individu dapat memilih respon yang lebih terampil dan adaptif untuk menghadapi stres. Berdasarkan hasil penelitian Dewi and Ambarini (2018) di dapatkan hasil bahwa *body scan* lebih signifikan menurunkan stres di bandingkan praktek *mindfulness* hatha yoga.

Penelitian Romadhani and Hadjam (2017) menunjukkan perbedaan nilai rerata *pre-test* dan *post-test* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi didapatkan hasil nilai rerata *pre-test* adalah 22,857 dan nilai rerata *post-test* adalah 8,857, sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil nilai rerata *pre-test* adalah 19,125 dan nilai rerata *post-test* adalah 19,5. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* signifikan dalam menurunkan stres pada orang tua ($U=0,000$; $P<0,001$) dan efek terapeutik dari intervensi ini dapat bertahan setidaknya dua minggu pasca intervensi. Latihan *body scanning* dapat membantu subjek melatih daya konsentrasi dan meningkatkan fleksibilitas perhatian.

Penelitian Maharani (2016) hasil dari penelitian tersebut didapatkan bahwa sebelum diberikan intervensi *mindfulness* guru menunjukkan *pre-test* (78,60) dan *post-test* (68,60). Hasil ini menunjukkan bahwa didapatkan probabilitas sebesar 0,043 menunjukkan $< 0,05$, Maka disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terkait pemberian terapi *mindfulness* sangat efektif dan mampu menurunkan tingkat stres pada guru. Latihan *body scanning* secara *mindfulness* dapat membantu individu untuk menenangkan tubuh dan pikiran sehingga dapat melihat sesuatu lebih jelas dan jernih, dan memungkinkan untuk melihat dari sudut pandang yang lebih luas dan dapat melakukan pemecahan masalah secara lebih kreatif. Hal tersebut dapat membuat

seseorang menjalani hidup dengan lebih rileks dan dapat menurunkan stres (Stahl and Goldstein, 2010). Dapat dikatakan bahwa salah satu cara untuk mengelola stres adalah teknik *mindfulness body scanning* terbukti efektif untuk mengurangi stres psikologis (Eford, 2017)

Penelitian Gallego *et al* (2015) dalam penelitiannya total skor DASS menghasilkan perbedaan yang signifikan antara kelompok ($p = 0,004$) perbedaan signifikan hanya ditemukan untuk variabel stres, menunjukkan rata-rata yang lebih tinggi untuk pra-tes, $M = 7,95$ ($SD = 3,89$) dibandingkan untuk post-tes, $M = 5,70$ ($SD = 2,75$) karenanya tingkat stres orang yang berpartisipasi dalam program *mindfulness* berkurang secara signifikan. Dalam hal ini, pelatihan *mindfulness* menyebabkan penurunan yang signifikan dalam tingkat stres, depresi dan kecemasan dalam kaitannya dengan kelompok kontrol. Dapat disimpulkan latihan *mindfulness* dan latihan relaksasi dapat membantu mengurangi manifestasi stres dan kecemasan yang disebabkan oleh ujian pada siswa.

Penelitian Hidayat and Fourianalistyawati (2017) hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness* berperan menurunkan stres akademis khususnya pada dimensi stressor akademis. *Mindfulness* dapat memprediksi 13,9% dari dimensi stressor akademis ($R^2 = 0,139$, $F = 12,936$, $p = 0,001$). Setiap satu kenaikan skor *mindfulness* menyebabkan penurunan-0,308 pada skor stresor akademis.

Penelitian Hanum, Daengsari and Kemala (2016) terdapat hasil perbedaan signifikan untuk *pre-test*, $M = 37,25$ ($SD = 6,80$) dibandingkan untuk *post-test*, $M = 30,20$ ($SD = 16,00$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil penghitungan total skor *pre-test* dan *post-test* ($t(63) = 3.260$, $p < 0.05$). Oleh karena itu, dapat

disimpulkan bahwa program intervensi ini dapat menurunkan tingkat stres yang dimiliki oleh lansia berpenyakit kronis.

Berdasarkan dari jurnal yang ditelaah di atas dapat disimpulkan bahwa delapan jurnal diantaranya adalah penelitian yang dilakukan di Indonesia. Nilai pengaruh yang paling besar ditunjukkan oleh penelitian Gallego *et al* (2015), Romadhani and Hadjam (2017), Maharani (2016), Hidayat and Fourianalistyawati (2017) dan Hanum, Daengsari and Kemala (2016) yang menyatakan signifikan teknik *mindfulness based body scanning* terhadap penurunan tingkat stres dengan hasil uji statistik $p=(<0,05)$. Pada penelitian Maharani (2016) menyatakan bahwa rata-rata skor stres partisipan pada saat pretest adalah sebesar 78.60, dan skor rata-rata pada saat posttest sebesar 68.60, terdapat penurunan rata-rata skor stres kerja sebesar 10.0 poin. Demikian pula dengan penelitian oleh Dewi and Ambarini (2018), Afandi, Wahyuni and Adawiyah (2015) dan Ningsih, Dwidiyanti and Hartati (2018) ketiga mempunyai hasil penelitian yang saling terkait yang menunjukkan adanya pengaruh teknik *mindfulness* terhadap penurunan tingkat stres.

Hal ini sejalan dengan teori Eford (2017) yang mengemukakan *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. Sejalan dengan teori Stahl and Goldstein (2010) 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. *Body scanning* adalah

teknik relaksasi kognitif yang mengharuskan individu untuk memindahkan fokus perhatian mereka di berbagai bagian tubuh mereka. Dibandingkan dengan teknik meditasi intervensi berbasis perhatian lainnya, pemindaian tubuh mudah dipelajari dan sering digunakan sebagai titik masuk yang mudah diakses untuk *mindfulness*.