

BAB III

SIMPULAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan telaah literatur mengenai pengaruh Teknik *Mindfulness Based Body Scanning* Terhadap Penurunan Tingkat Stres dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Prosedur pemberian Teknik *Mindfulness Based Body Scanning* dapat diberikan selama seminggu dua kali. Durasi pada setiap pertemuan berkisar antara 15 menit hingga 60 menit. Terdapat perbedaan dalam durasi dan perlakuan prosedur dari beberapa jurnal penelitian tersebut secara keseluruhan menunjukkan hasil dalam menurunkan tingkat stres. 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. Berdasarkan hasil *review* terkait beberapa jurnal penelitian mengenai Tingkat stres sebelum diberikan perlakuan Teknik *Mindfulness Based Body Scanning* didapatkan jumlah subyek yang memiliki tingkat stres dalam skala ringan yaitu 11 dengan rentang nilai 0-13, jumlah subyek yang memiliki tingkat stres dalam skala sedang yaitu tujuh dengan rentang nilai 14-26 dan jumlah subyek yang

memiliki tingkat stres dalam skala berat yaitu tujuh dengan rentang nilai 27-40. Tingkat stres sebelum diberikan perlakuan Teknik *Mindfulness Based Body Scanning* sebagian besar dalam kategori stres ringan.

3. Berdasarkan hasil *review* terkait beberapa jurnal penelitian tersebut Tingkat stres setelah diberikan perlakuan Teknik *Mindfulness Based Body Scanning* didapatkan jumlah subyek yang memiliki tingkat stres dalam skala ringan yaitu lima dengan rentang nilai 0-13, jumlah subyek yang memiliki tingkat stres dalam skala sedang yaitu tiga dengan rentang nilai 14-26 dan jumlah subyek yang memiliki tingkat stres dalam skala berat yaitu satu dengan rentang nilai 27-40. 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*.
4. Dari literatur yang telah *direview* tiga penelitian menggunakan desain rancangan penelitian *quasi-experimental* dengan pendekatan *the one group pretest-posttest design*, satu penelitian menggunakan rancangan penelitian eksperimental semu yaitu *pre and post test control group*, satu penelitian menggunakan rancangan penelitian eksperimen semu yang dilakukan hanya pada subjek penelitian yang berjumlah kecil, satu penelitian menggunakan desain penelitian asosiatif dan satu penelitian menggunakan desain penelitian *single subject design*. Metode pemilihan sampel terkait jurnal penelitian yang *direview* sebagian besar menggunakan teknik *sampling non probability sampling* yaitu *purposive sampling* cara pengambilan sampel berdasarkan kriteria yang ditentukan oleh peneliti. Total jumlah responden yang digunakan

dalam masing-masing penelitian berada pada rentang 10-80 orang, Jumlah sampel pada kelompok intervensi berkisar 5-10 orang, sedangkan untuk kelompok kontrol 2-5 orang.

5. Berdasarkan hasil analisis efektivitas intervensi yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa Teknik *Mindfulness-Based Body Scanning* sangat efektif terhadap penurunan kondisi stres pada masing-masing partisipan. Intervensi berbasis *mindfulness* dalam studi ini dapat menurunkan stres secara signifikan. Efek dari intervensi yang diberikan terbukti dapat bertahan setidaknya selama dua minggu setelah intervensi telah selesai diberikan. Hasil tersebut diperkuat dari hasil analisis cek manipulasi yang menunjukkan bahwa ada perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa Teknik *Mindfulness-Based Body Scanning* berpengaruh dalam mengatasi stres.

B. Saran

Literature Review ini diharapkan dapat mengukur efektivitas yang digunakan terhadap penurunan tingkat stres. Bagi masyarakat dapat melakukan latihan Teknik *Mindfulness Based Body Scanning* untuk menurunkan tingkat stres dan tenaga kesehatan agar dapat mempertimbangkan alternatif Teknik *Mindfulness Based Body Scanning* sebagai bagian dari program untuk membantu menurunkan tingkat stres yang dialaminya dan diharapkan adanya manfaat positif perubahan yang dialami setelah mengikuti intervensi ini.