

Pengaruh *Mindfulness Body Scan* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Siswi SMA Di Pondok Pesantren Hidayatullah Tanjung Uncang

Mira Agusthia

Universitas Awal Bros

Email: agusthiamira@gmail.com

Yulianti Wulandari

Universitas Awal Bros

Email: wwolan@gmail.com

Eva Arinda

Universitas Awal Bros

Email: evaarinda31@gmail.com

Alamat: Belian, Kec. Batam Kota, Kota Batam, Kepulauan Riau

Korespondensi penulis: agusthiamira@gmail.com

Abstract. Stress is something that often occurs in schools and Islamic boarding schools or boarding schools. Where this stress occurs because there are more learning demands than those who attend public schools. Besides this stress can be treated with pharmacology and also non-pharmacological techniques, namely with a *mindfulness body scan*. **Purpose:** to find out whether there is an effect of *mindfulness body scans* on reducing stress levels in high school students. **Methods:** Quasi-experimental quantitative research one group pre test-post test design with a sampling technique using purposive sampling with a sample of 20 people. **Results:** the research obtained before being given therapy was in the moderate stress level category of 14 people (70.0%). And after being given therapy, the result was that the stress level after being given a *mindfulness body scan* was in the low stress level category for 11 people (55.0%). the results of the analysis test showed that there was an effect of *mindfulness body scans* on reducing student stress levels with a p-value of 0.000 (p0.05). **Conclusion:** There is an effect before and after *mindfulness body scans* on reducing stress levels in high school children.

Keywords: Stress, *Mindfulness Body Scan*, Student

Abstrak. Stres merupakan hal sering terjadi di sekolah dan di pesantren atau sekolah *boarding school*. Dimana stres ini terjadi karena adanya tuntutan belajar yang lebih dari mereka yang bersekolah di sekolah umum. Stres ini selain bisa diobati dengan farmakologi dan juga teknik non-farmakologi yaitu dengan *mindfulness body scan*. **Tujuan :** untuk mengetahui apakah ada pengaruh *mindfulness body scan* terhadap penurunan tingkat stres pada siswi SMA. **Metode :** penelitian kuantitatif quasi experimental *one group pre test-post test design* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* berjumlah sampel 20 orang. **Hasil :** penelitian didapatkan sebelum diberikan terapi berada pada kategori tingkat stres sedang sebanyak 14 orang (70,0%). Dan setelah diberikan terapi didapatkan hasil bahwa tingkat stres setelah diberikan *mindfulness body scan* berada di kategori tingkat stres rendah 11 orang (55,0%). hasil uji analisis didapatkan bahwa ada pengaruh *mindfulness body scan* terhadap penurunan tingkat stres siswi dengan p-value 0,000 (p 0,05). **Kesimpulan :** Ada pengaruh sebelum dan setelah *mindfulness body scan* terhadap penurunan tingkat stres pada anak SMA.

Kata Kunci : Stres, *Mindfulness Body Scan*, Siswa

LATAR BELAKANG

Pondok pesantren adalah sekolah agama yang didukung dengan tempat tinggal siswi selama bersekolah dipondok. Siswi dipondok yang biasa disebut dengan santri diajarkan ilmu pendidikan dengan didasari oleh nilai-nilai agam islam dengan norma-norma dan aktivitas tersendiri yang tidak sama dengan siswi yang bersekolah di sekolah umum lainnya. Setiap hari santri dibebani oleh kegiatan yang tidak sedikit dari mulai bangun tidur hingga kembali tidur semua diatur sehingga semua waktu yang digunakan dengan efektif dan tidak terbuang sia-sia. Santri sangat rentan mengalami stres yang disebabkan oleh sistem pendidikan dipondok yang berlangsung hingga 24 jam dengan aturan-aturan yang ketat dengan begitu tidak jarang santri mengaku lelah dengan aktivitas serta tugas lainnya yang harus diselesaikan sehingga beban tugas serta program-program kegiatan membuat santri merasa lelah. Hal-hal yang terjadi dilingkungan sekolah atau pesantren ini yangn menjadi sumber tekanan atau stressor yang membuat santri mengalami stres. Stres yang terjadi dilingkungan sekolah biasa disebut dengan stres akademik (Khairul et al., 2019).

Dampak dari stres dapat menyebabkan santri malas untuk belajar, sering sakit, melanggar peraturan dipondok, dan yang salah satu faktor yan sangat penting untuk memperhatikan adalah tingkat stres yang dimiliki oleh remaja atau santri dipondok pesantren (Fitriani et al., 2020). *World Health Organization* (WHO) (2021) Stres adalah gejala umum yang terjadi pada kelompok usia remaja yang lebih tua daripada remaja yang lebih muda. Diperkirakan remaja berusia 15-19 tahun memiliki tingkat stres tertinggi (64%), remaja berusia 10-14 tahun (3,6%) dan remaja berusia 15-19 tahun mengalami gangguan kecemasan. Depresi terjadi (1,1%) terjadi pada remaja berusia 10-14 tahun dan remaja berusia 15-19 tahun sebanyak (2,8%). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018 menunjukkan lebih dari 19 juta pendudukan berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional dan lebih dari 12 juta pendudukan berusia 15 tahun mengalami depresi pada tahun 2013 gangguan mental emosional naik dari 6% menjadi 9,8% dari jumlah penduduk Indonesia. Pada tahun 2018 gangguan mental emotional meningkat cukup signifikan yaitu 2,7% menjadi 9%. Salah satu faktor paling terbesar dalam mempengaruhi kondisi gangguan mental emosional adalah stres.

Salah satu penanganan untuk remaja dengan stres hingga depresi yaitu dengan Pengobatan farmakologi yang digunakan untuk remaja yang memiliki tingkat stres yang berat dan teknik non-farmakologi dengan cara mendengarkan terapi senam zumba, dengan terapi *self talk* dan juga dengan terapi *mindfulness body scan* yang digunakan pada individu yang mangalami stres ringan hingga sedang. Dan salah satu yang terapi yang banyak di

kembangkan dan digunakan oleh rata-rata kalangan yang memiliki masalah dengan stres, kelelahan dan juga depresi adalah mindfulness (Petcharat & Liehr, 2021).

Mindfulness merupakan kemampuan dasar yang dimiliki setiap individu yaitu tindakan kesadaran relaksasi yang menghasilkan respon untuk penurunan gairah psikofisiologis, depresi, kecemasan, stress dan mengurangi penderitaan pada pasien yang kronis atau yang lelah secara emosi. *Mindfulness* biasanya praktik formal yaitu meditasi pemindaian tubuh (*body scan*), meditasi duduk, meditasi jalan, dan yoga. Dan praktik informal nya berupa kesadaran akan peristiwa sehari-hari yang menyenangkan atau tidak, komunikasi antar individu, dan pikiran atau emosi yang berulang (Situmorang et al., 2022).

KAJIAN TEORITIS

1. Stres

Stres lebih sering dialami oleh remaja dimana remaja memiliki emosional yang tidak stabil dan mudah di kontrol. Stres merupakan respon dari emosi yang tertekan dari pikiran dan bisa berdampak dengan kesehatan tubuh juga kondisi mental lainnya. Stress juga bisa diartikan sebagai kondisi tidak nyaman yang terjadi akibat lingkungan sekitar, stres juga merupakan faktor utama dari masalah sosial dan juga masalah kesehatan jiwa seperti depresi, kecemasan, masalah disekolah hingga bunuh diri (Mentari et al., 2020)

Stres adalah respon dari dalam tubuh di sebabkan dari individu yang memiliki tekanan, perubahan mendadak serta ancaman yang membuat individu tertekan. Dimulai dari kondisi stimulus yang ringan sampai yang mengancam kondisi tidak diinginkan. Sebagian besar stres remaja terjadi karena beberapa hal yaitu masalah pribadi, keluarga, sekolah dan sosial (Putri & Bachri, 2022)

Stres Akademik merupakan perasaan yang didapatkan dari adanya tekanan akademik yang meningkat, mulai dari sitem pendidikan, proses pengerjaan tugas dan jumlah tugas yang tidak sedikit yang dapat membuat proses berpikir, fisik, emosi serta perilaku individu bekerja lebih keras dan terkadang juga harus menghabiskan waktu malam untuk belajar dan mengerjakan tugas yang berlebihan hingga individu merasa kelelahan, lalu saat remajatidak mampu menahan nya maka tak jarang remaja mengalami stress akibat sedikitnya waktu yang mereka miliki untuk menenangkan pikiran dari tekanan akademik yang berlebih (Dianita Maulinda & Makmuroh Sri Rahayu, 2022)

Gejala stres yang sering dialami oleh remaja di tingkat SMA di pondok pesantren meliputi gejala pikiran dan gejala fisik, dimana gejala pikiran meliputi kepercayaan diri pada siswi, sulitnya dalam berkonsentrasi, terlalu memikirkan sesuatu yang bahkan tidak terjadi,

tidak berhati-hati dan juga cenderung berpikir berlebihan. Sedangkan gejala yang melibatkan gejala fisik adalah mudah berkeringat dimana akan tidak fokus pada saat menulis karena mengkhawatirkan buku akan basah dan mudah robek terkena keringat, mudah kelelahan, rentan sakit, adanya tremor, dan juga gangguan pada tubuh yang lainnya (Safira & Hartati, 2021)

2. *Mindfulness Body Scan*

Mindfulness merupakan kesadaran diri dalam menyadari hal-hal yang terjadi sehari-sehari seperti kata-kata yang menyakiti hati yang berkesan merendahkan diri, menghilangkan bayangan- bayangan negatif dan mengisi pikiran dengan hal-hal yang bermanfaat, meningkatkan kualitas diri, banyak bersyukur dan juga menyadari potensi diri dan menimbulkan rasa percaya diri dan yakin atas apa yang telah individu putuskan dan di percayai. *body scan* teknik merileksasikan anggota tubuh dari ujung kepala hingga kaki dan bisa juga bagian-bagian yang dikhususkan saja dengan melakukan duduk bersila, menutup mata dan menenangkan pikiran dengan diiringi oleh kata-kata positif yang dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri (Romadhoni & Widiatie, 2020)

Tujuan Terapi *Mindfulness Body Scan* untuk melatih meningkatkan kesadaran dan mampu mengetahui apa yang kita rasakan dan mulai mengalihkan diri dari hal-hal negatif dan memfokuskan perhatian terhadap peristiwa yang dapat membuat diri mampu menurunkan atau mengatasi kekhawatiran yang berlebihan dengan melakukan pemindaian tubuh.

Pemberian terapi *mindfulness body scan* memiliki manfaat bagi terapeutik; yaitu ada rasa empati, menurunkan stres dan kecemasan, pandangan sekarang, kesadaran meningkat kesadaran terhadap respon dari tubuh yang dirasakan dan terjadi pada saat itu. Pada akhirnya individu mampu mengetahui kesehatannya diri itu penting agar kesadaran diri yang terjaga (Wahyudi et al., 2020)

3. Remaja

Remaja adalah masa dimana perubahan dari masa anak menuju dewasa. Perubahan fisik pada masa remaja ini bisa dikatakan telah dewasa namun secara psikis atau kejiwaan belum matang. Pada masa ini remaja memiliki sifat yang berisiko tingginya sifat keingintahuan yang besar namun belum mampu memikirkan dampaknya dan juga suka penasaran dengan hal-hal baru yang bertujuan untuk mencari jati diri dalam membentuk

karakter dan perilaku remaja (Siswantara et al., 2019) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi remaja (Rendra Zola et al., 2021) yaitu :

- 1) Faktor psikososial sedang
- 2) Faktor lingkungan bersekolah dan lingkungan tempat tinggal juga menjadi faktor dalam mempengaruhi remaja.
- 3) Faktor keluarga seperti masalah ekonomi dan keuangan
- 4) Faktor kejadian yang tidak direncanakan
- 5) Faktor yang terjadi karena kebiasaan

Dampak dari perubahan emosi secara tiba-tiba dapat menyebabkan remaja tidak bisa mengontrol emosi dan membuat remaja mengalami storem (gejolak) dan stress. Perubahan emosi tersebut terjadi karena adanya perubahan dan akan berhenti seiring usia bertambah. Remaja yang di anggap matang secara emosi dapat mengontrol emosi, dapat mengekspresikan emosi apa yang di rasakan secara jujur dan dengan di waktu yang tepat, berpikir sebelum bertindak atau menanggapi dan juga emosi yang stabil.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *One Group Pretest and Posttest* Tanpa Kelompok Kontrol. Pemberian Intervensi hanya pada satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol dan keberhasilannya akan dilihat dari hasil sebelum dan setelah untuk mengetahui apakah ada pengaruh setelah pemberian intervensi dan teknik pengambilan sample menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel yaitu 20 orang. Dengan alat yang digunakan untuk mendapatkan data yaitu menggunakan kuisioner *Perceived Stres Scale (PSS)* dengan 10 pertanyaan (Prasetya, A.,Purnama, D.,& Prasetyo, 2019)



HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesanteran Hidayatullah Tanjung Uncang Batam Tahun 2023 dengan melihat tingkat pengaruh mindfulness body scan terhadap tingkat stres sebelum dan setelah pemberian terapi dengan menggunakan lembar kuisioner. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 22 Juli - 28 Juli 2023. Karakteristik penelitian dalam penelitian

adalah usia, jenis kelamin, dan juga kelas dengan menggunakan responden sebanyak 20 responden.

Tabel 1 Karakteristik Responden (n:20)

No.	Responden	F	%
1	Jenis Kelamin: Perempuan	20	100,0
2	Usia Siswi (16-18 thn)		
	a. 16 Tahun	2	10,0
	b. 17 Tahun	15	75,0
	c. 18 Tahun	3	15,0
	Total	20	100,0
3	Kelas		
	a. XII IPA	15	75,0
	b. XII IPS	5	25,0
	Total	20	100,0

Berdasarkan tabel diatas diketahui seluruh responden berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 20 orang (100,0%), usia paling besar adalah 17 tahun sebanyak 15 orang, usia 18 tahun 3 orang dan 16 tahun berjumlah 2 orang. Berdasarkan kelas XII dengan jurusan IPA sebanyak 15 orang (75,0%) dan jurusan IPS sebanyak 5 orang dengan persentase (25,0%).

2. Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah terapi *Mindfulness Body Scan*

a) Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Sebelum Terapi *Mindfulness Body Scan*

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Sebelum *Mindfulness Body Scan*

No.	Tingkat Stres Sebelum Intervensi	f	%
1	Stres Tinggi	5	25,0
2	Stres Sedang	14	70,0
3	Stres Ringan	1	5,0
	Total	20	100,0

Berdasarkan tabel 4.2 diatas didapatkan hasil bahwa dari tabel menunjukkan stres sedang yang berjumlah sebnayak 14 orang dengan persentase (70,0%).

b) Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Sesudah *Mindfulness Body Scan*

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Sesudah *Mindfulness Body Scan*

No	Tingkat Stres Sebelum Intervensi	F	%
1	Stres Tinggi	0	0
2	Stres Sedang	9	45,0
3	Stres Ringan	11	55,0
	Total	20	100,0

Berdasarkan tabel 4.3 diatas diketahui bahwa hasil analisa menunjukkan setelah dilakukan *mindfulness body scan* terjadi penurunan tingkat stres dimana pada kategori stres rendah sebanyak 11 orang dengan persentase (55,0%).

3. Pengaruh Tingkat Stres Pada Siswi SMA Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi *Mindfulness Body Scan*

Analisa bivariat merupakan analisa yang menghubungkan anatara variable independen dan dependen. pada penelitian ini peneliti menggunakan Uji Parametrik *Paired Sample T-Test* untuk melihat pengaruh sebelum dan setelah pemberian *Mindfulness Body Scan* terhadap penurunan tingkat stres pada siswi SMA dengan hasil:

Tabel 4 Rerata Pengaruh *Mindfulness Body Scan* Terhadap Stres pada Siswi SMA di Pondok Pesantren Hidayatullah Tanjung Uncang

Variabel	N	Mean	Std Deviation	P-Value
Pretest	20	2,20	,523	,000
Posttest	20	1,45	,510	

Berdasarkan tabel 1.5 diatas, menunjukkan hasil bahwa adanya pengaruh terapi *mindfulness body scan* terhadap penurunan tingkat stres pada santri. Dimana nilai mean pada pretest yaitu 2,20 dan posttest 1,45 dengan Uji Parametrik *Paired Sample T-Test* didapatkan nilai P-Value ,000. Dengan begitu bisa dikatakan bahwa jika nilai P-Value ,000 < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa “H0” ditolak yang berarti ada “Pengaruh *Mindfulness Body Scan* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Siswi SMA”

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil yang telah diuraikan dipembahasan pada penelitian berjudul “Pengaruh *Mindfulness Body Scan* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Siswi SMA Di Pondok Pesantren Hidayatullah Tanjung Uncang.” Dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat stres sebelum diberikan *mindfulness body scan* diketahui mengalami tingkat stres sedang (70,0%) dan sebagian kecil mengalami stres tinggi (25,0).
2. Tingkat stres setelah diberikan *mindfulness body scan* diketahui mengalami penurunan stres menjadi kategori rendah (55,0%) dan stres sedang (45,0%).
3. Terdapat pengaruh *mindfulness body scan* terhadap penurunan tingkat stres siswi kelas XII SMA dengan hasil p-value $0,000 < 0,05$ yang berarti memiliki pengaruh.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Dr. Ennimay, S.Kp., M.Kes selaku rektor Universitas Awal Bros.
2. Bd. Aminah Aatinaa Adhyatma, S.Si.T, M.Ke selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Awal Bros.
3. Sri Muharni, Ners, M.Kep selaku ketua Prodi Ilmu Fakultas Ilmu Kesehatan Keperawatan Universitas Awal Bros.
4. Mira Agusthia, Ners, M.Kep selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu membimbing, memberi masukan serta saran dari awal hingga selesainya skripsi skripsi ini.
5. Dr. Yulianti Wulandari, SKM.,MARS selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu membimbing, memberi masukan serta saran dari awal hingga selesainya skripsi ini.
6. Kepala Sekolah dan seluruh staf di Pondok Hidayatullah Tanjung Uncang yang telah memberikan izin dan kesempatan dalam melakukan penelitian ini
7. Kepada Orang Tua dan abang saya tercinta, terima kasih telah memberi kasih sayang, semangat, hingga doa yang tulus serta dukungan moril, material maupun spiritual dan selalu menemani, memotivasi selama penyusunan skripsi ini.
8. Semua pihak yang turut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini saya ucapkan terimakasih.

DAFTAR REFERENSI

- Dianita Maulinda, & Makmuroh Sri Rahayu. (2022). Pengaruh Mindfulness terhadap Stres Akademik pada Siswa SMAN X Cianjur di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 100–108. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.461>
- Fitriani, L., Perdani, Z. P., & Riyantini, Y. (2020). Hubungan Tingkat Stres Remaja dengan Kemampuan Beradaptasi di Pondok Pesantren Kota Tangerang. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 2(1), 125–128.
- Khairul, R., Mayangsari, M. D., & Rusli, R. (2019). Efektivitas Senam Zumba Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Pada Remaja Di SMP Darul Hijrah Putri. *Jurnal Kognisia*, 2(1), 114–121.
- Mentari, A. Z. B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 191–196. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i4.69>

- Petcharat, M., & Liehr, P. (2021). Feasibility of a brief mindfulness intervention: Examining stress, anxiety and mindfulness for Thai parents of children with developmental disabilities. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35(5), 418–426. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2021.06.002>
- Prasetya, A., Purnama, D., & Prasetyo, F. (2019). Validity and Reliability of The Perceived Stress Scale with RASCH Model. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*.
- Putri, M., & Bachri, Y. (2022). Efektifitas Penerapan Terapi Self Talk dan Manajemen Stres terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 23. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.1.2022.23-28>
- Rendra Zola, N. I., Nauli, F. A., & Utami, G. T. (2021). Gambaran Stres Psikososial dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya Pada Remaja. *Jkep*, 6(1), 40–50. <https://doi.org/10.32668/jkep.v6i1.406>
- Romadhoni, R. W., & Widiatie, W. (2020). Pengaruh terapi mindfulness terhadap tingkat stres remaja di panti asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwrek Jombang. *JURNAL EDUNursing*, 4(2), 77–86.
- Safira, L., & Hartati, M. T. S. (2021). Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 125–136. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i1.7909>
- Siswantara, P., Soedirham, O., & Muthmainnah, M. (2019). Remaja Sebagai Penggerak Utama dalam Implementasi Program Kesehatan Remaja. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 7(1), 55–66. <https://doi.org/10.14710/jmki.7.1.2019.55-66>
- Situmorang, E., Juniarti, N., Riyanto, A., Nurharlinah, & Ropei, O. (2022). Meditasi Mindfulness Dengan Deep Focus Music Terhadap Tekanan Darah Dan Stres Pada Penderita Hipertensi Lanjut Usia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6, 566–576. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JKS/article/view/4611>
- Wahyudi, A. P., Chung, N., Salim, varent agustina, & Rahmah, dian dwi nur. (2020). Mindcast: Mindfulness Podcast Meningkatkan Mindfulness pada Burn-Out Millennial Generation. *Borneo Student Research (BSR)*, 1(3), 1403–1408.