

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pada hakikatnya stres merupakan peristiwa yang biasa terjadi. Stres yang dirasakan masyarakat saat ini seakan menjadi suatu atribut modern. (Rena, 2019). Stres merupakan suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkontrol. Pada tahun 2020 prevelensi peristiwa stres lumayan besar dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke 4 di dunia bagi World Health Organization. Studi prevelensi stres yang dicoba oleh Health and Safety Executive di Inggris melibatkan penduduk Inggris sebanyak 487.000 orang yang masih produktif dari tahun 2013-2014. Didapatkan informasi bahwa angka peristiwa stres lebih besar terjadi pada perempuan (54,62 %) dibandingkan pada laki-laki (45,38%) (Ambarwati et al., 2019).

Berdasarkan data kemenkes sepanjang tahun 2020, sebanyak 18.373 jiwa mengalami gangguan kecemasan, lebih dari 23.000 mengalami depresi dan sekitar 1.193 jiwa melakukan percobaan bunuh diri. Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Sementara itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7- 71,6% (Ambarwati et al., 2019)

Terlihat dari data diatas bahwa tingginya angka stres perlu menjadi perhatian semua orang, baik kesehatan fisik maupun kesehatan psikologisnya

menjadi perhatian. Setiap orang tentu akan mengalami stres. Stres dapat terjadi karena berbagai aspek baik dari luar ataupun dari dalam diri sendiri. Seseorang yang menghadapi stres umumnya karena terlalu berat beban yang dialaminya. mahasiswa juga tidak dapat bebas dari stres, stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa merupakan stress akademik. Stress akademik diartikan sebagai suatu keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi. (Kountul et al., 2018)

Stres akademik terjadi jika ada suatu tekanan-tekanan ataupun ketidaknyamanan dalam belajar yang dialami oleh mahasiswa. Biasanya tekanan tersebut berhubungan dengan belajar dan kegiatan diperkuliahan, misalnya seperti pemilihan cara belajar, pengaturan cara belajar, pengaturan waktu belajar, mengikuti kuliah secara teratur, memilih mata kuliah yang cocok, mempelajari buku-buku yang umumnya dalam bahasa asing, mengkaji bermacam teori dan penelitian, membuat laporan tertulis, tenggang waktu tugas, saat menjelang ujian, dan hal-hal yang lain. Tekanan dalam masalah akademik merupakan salah satu penyebab utama stres dikalangan mahasiswa, keinginan mendapat nilai tinggi, kecemasan yang ditimbulkan dari usaha mahasiswa untuk tidak gagal. Mahasiswa yang tidak memiliki penyesuaian diri terhadap tuntutan akademis akan memiliki tingkat stres tinggi sedangkan mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri terhadap tuntutan akademis umumnya stresnya rendah (Kountul et al., 2018)

Pada mahasiswa tingkat akhir, tingkatan stresnya jadi lebih besar karena tidak hanya tugas-tugas mata kuliah saja namun juga karena harus

menuntaskan tugas akhir. Tugas akhir seperti skripsi serta KTI untuk mahasiswa merupakan suatu kewajiban yang wajib diselesaikan. Proses penyusunan skripsi dilakukan secara individual dengan harapan mahasiswa mampu mengeluarkan kemampuannya atas ilmu yang didapat selama masa perkuliahan. Semakin cepat menuntaskan tugas akhir maka semakin cepat pula mereka lulus serta wisuda, serta semakin besar pula kesempatan untuk mencari pekerjaan. Tetapi, menuntaskan sebuah tugas akhir bukanlah semudah mengerjakan makalah maupun tugas-tugas mata kuliah pada biasanya. Tingkatan stres pada mahasiswa bisa berbeda-beda, dari stres ringan, stres sedang, sampai stres berat. (Ambarwati et al., 2019)

Mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk memiliki daya juang yang tinggi, mandiri, kritis, menulis secara ilmiah, melakukan survey lapangan, bekerja sama dengan dosen pembimbing, mengimplementasikan pengalaman belajar dan teori yang diperoleh selama perkuliahan dan mereka memandang bahwa tuntutan dari pengerjaan skripsi melebihi kemampuan yang dimilikinya. Dalam pengerjaan skripsi tentu banyak perih yang bisa menjadi hambatan sehingga membuat mahasiswa merasa terbebani serta menjadi stres yaitu mencari judul skripsi, kurangnya keyakinan terhadap kemampuan dalam menyusun skripsi, desakan atau harapan orangtua agar segera wisuda, tekanan dari lingkungan sekitar seperti teman-teman yang prosesnya lebih unggul daripada diri sendiri, proses yang lama dalam mengumpulkan data dan literatur, kesulitan menuangkan pikiran dalam bentuk tulisan ilmiah, kesulitan membagi waktu antara mengerjakan skripsi dengan kegiatan lainnya seperti bekerja dan praktik klinik, dan kurangnya kemampuan berbahasa Inggris

untuk membaca referensi. Hal-hal yang dialami mahasiswa tersebut tentunya dapat mengganggu proses berjalannya mengerjakan skripsi, dimana mahasiswa banyak memperoleh tuntutan dari luar diri mereka, terutama keluarga. Hal tersebut akan mengakibatkan stres yang berdampak negatif pada mahasiswa sehingga yang terjadi adalah menurunnya semangat untuk mengerjakan skripsi, capek, mudah lelah, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi hingga proses pengerjaannya menjadi terhambat dan tidak ada penyelesaian. (Afryan et al., 2019)

Ketika mahasiswa sedang mengerjakan skripsi dan mengalami hambatan, sering kali mahasiswa tersebut akan mengalami penurunan tingkat kepercayaan diri mengenai kemampuan dirinya (*self acceptance*). Hal tersebut tentu akan menimbulkan pemikiran negatif terhadap diri sendiri dan akan berimbas kepada terhambatnya proses pengembangan dirinya (*personal growth*). Selain itu, mahasiswa yang terkesan terlambat menyelesaikan tugas skripsinya akan terkesan membatasi diri dengan lingkungan sosialnya sehingga semakin berkurangnya kemampuan menjalin hubungan dengan orang lain (*positive relation with others*) (Toru, 2019)

Dampak negatif stres diklasifikasikan menjadi tiga kelompok yaitu fisiologis, psikologis, dan perilaku. Seperti halnya stres yang dialami mahasiswa gejala fisiologis yang terjadi yaitu sakit kepala, nyeri dada, jantung berdebar-debar, tekanan darah tinggi, cepat lelah, insomnia, dll. Sedangkan gejala psikologisnya yaitu cenderung mengalami perasaan khawatir, tekanan, letih, ketakutan, kehilangan konsentrasi, depresi, cemas, dan marah. Sedangkan pada perilakunya akan menjadi tidak sabar, suka berdebat, menarik

diri, menunda-nunda mengerjakan skripsi, menunda-nunda bertemu dosen pembimbing, dan mengalami kebiasaan makan yang berubah. Dampak negatif yang berlangsung akibat stres yang tidak tertangani menimbulkan perlunya suatu upaya guna mengurangi tingkat stres pada mahasiswa. (Ningsih et al., 2018) kondisi stres yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan kesehatan mental yang merugikan, terutama dikalangan mahasiswa di lembaga tinggi dimana harapan lebih tinggi, sehingga menyebabkan masalah seperti depresi, kelelahan, putus sekolah karna nilai buruk, kehilangan nafsu makan dan kekerasan berbasis gender. Dengan demikian stres tidak dapat dicegah tetapi bisa dikelola (Akinmoyeje & Iyawa, 2020) dampak dari stres cukup tinggi dan salah satu metode untuk mengatasinya yaitu dengan memakai teknologi terbaru. Teknologi mHealth sebagai perkembangan yang sangat inovatif di bidang perawatan kesehatan serta kesehatan masyarakat. Hal ini memberikan peluang besar untuk peningkatan promosi kesehatan, penghindaran penyakit serta perawatan medis (Tubek, 2018)

Hasil penelitian oleh (Rachmawati, 2020) menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi mobile mindfulness GFR secara signifikan dapat menurunkan stres mahasiswa, menjadikan dan menggunakan aplikasi ini sebagai salah satu intervensi oleh instansi terkait dalam membantu menurunkan stres akademik mahasiswanya. Mahasiswa dapat menggunakan aplikasi *mindfulness* GFR ini secara rutin untuk membantu meningkatkan coping stress sehingga stress akademik yang dialami mahasiswa dapat menurun. Studi yang dilakukan oleh (Vacca, 2018) perangkat seluler dapat memberikan peluang baru untuk mendukung praktik mindfulness yang tempatnya dekat

dengan kehidupan sehari-hari. Pendekatan mindfulness baru dieksplorasi melalui desain aplikasi seluler. Pendekatan ini dengan meditasi kesadaran berbasis audio tradisional dan kontrol pengembara pikiran, selama periode satu minggu. Studi ini menunjukkan kelayakan untuk pendekatan mindfulness dengan smartphone yang ada untuk menginduksi keadaan mindfulness. Namun, aspek fenomenologis dari pendekatan ini menyarankan untuk keduanya dilakukan untuk meningkatkan penggunaan smartphone.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 17 Mei 2022 yang berjumlah 10 mahasiswa tingkat akhir, 3 diantaranya mengeluhkan stres akibat tugas yang banyak, harus bisa membagi waktu untuk mengerjakan tugas yang berbeda tapi pengumpulan tugasnya secara bersamaan, dan masih harus menunggu untuk jadwal ujian kompetensi yang membuat mereka menjadi cemas dan tidak tenang. 2 diantaranya mengatakan ujian praktik klinik yang harus dikerjakan secara bersamaan dengan membuat tugas akhir, pusing karena nilai yang buruk dan ingin memperbaiki nilainya tetapi tidak bisa karena nilainya sudah di *upload* oleh sistem smart. dan mereka mengatakan saat mengerjakan skripsi merasa stres dan cemas karena adanya tekanan dari orang tua yang selalu menanyakan kabar skripsi dan berharap cepat selesai lulus hingga wisuda. 2 diantaranya mengatakan adanya tekanan dari lingkungan sekitar yaitu melihat progres teman jauh lebih unggul, tetapi dirinya masih *stuck* dan menyebabkan diri mereka sering menunda-nunda pengerjaan skripsi. 3 diantaranya mengeluhkan stres karena pada saat semester akhir masih ada mata kuliah yang harus dipelajari yang membuat mereka jadi tidak fokus. Lalu harus mengorbankan tenaga, waktu, dan uang selama proses

pengerjaan skripsi, kesulitan dalam menuangkan ide kedalam tulisan ilmiah, ketakutan akan menghadapi ujian sidang secara individu. Akibatnya dampak yang mereka alami terasa dikehidupan sehari-hari, seperti saat pergi keluar buat refreshing bukannya dapat fresh tapi malah terus-terusan kepikiran skripsi, saat orang tua baru selesai bertanya mengenai progres skripsi nafsu makan berkurang, mudah tersinggung, jam tidur yang terganggu, cemas, gelisah, lemas, ada yang mengalami rambut rontok bahkan sampai diare karna menganggap skripsi dan *KTI (karya tulis ilmiah)* sebagai beban

Stres pada mahasiswa dapat dikurangi dengan banyak cara yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi .Terapi farmakologi merupakan pengelolaan stres menggunakan obat-obatan yang dikenal dengan obat serotonin selektif reuptake inhibitor (SSRI), cemas (axiolytic), dan anti depresi (anti depressant) serta terapi non farmakologi merupakan pengobatan tanpa menggunakan obat-obatan seperti aromaterapi, pijat terapi, teknik relaksasi, mendengarkan bacaan Al-Qur'an, program MBSR (mindfulness based stress reduction), Guided Imagery dan music terapi telah dilaksanakan untuk mengurangi stres (Gerliandi et al., 2021). Terapi non farmakologi penurunan stres yang sedang trend sekarang yaitu aplikasi *mindfulness*. Aplikasi pada smarthphone memiliki potensi sebagai manajemen stres yang mudah diakses dan mudah beradaptasi di masyarakat. Alat yang bisa melengkapi perawatan berbasis klinik serta mungkin bisa mengurangi beban stres yang dialami. Saat ini banyak orang dewasa memiliki smartphone dan tingkat kepemilikan yaitu tertinggi dalam populasi serta memungkinkan mengalami tingginya tingkatan stres kronis serta hambatan dalam mengakses preventif layanan kesehatan.

*mindfulness* aplikasi yang terdapat pada smartphone membantu dalam proses mengurangi stres. (Saripah & Handiyani, 2019)

*Mindfulness* merujuk pada sebuah kemampuan seseorang untuk secara sadar menikmati momen saat ini, menerimanya tanpa memberikan sebuah penilaian (*nonjudgement*) *Mindfulness* membawa mahasiswa untuk fokus menyadari kondisi yang dihadapi saat ini, menerimanya dengan penuh keikhlasan, tanpa bereaksi dan memberikan penilaian pada momen ini. Intervensi *mindfulness* telah banyak dikembangkan di institusi atau universitas sebagai suatu tindakan keperawatan holistik non farmakologi untuk membantu mahasiswa dalam menurunkan stres maupun mengatasi masalah psikologis (Ningsih et al., 2018). Intervensi baru yang ditawarkan oleh peneliti untuk membantu mahasiswa melakukan manajemen stres adalah penggunaan teknologi dengan memanfaatkan aplikasi android dan IOS. Aplikasi ini disebut aplikasi *mindfulness* “Breathe2Relax”. Aplikasi dengan penelitian intervensi berbasis bukti ini menunjukkan bahwa *mindfulness* terpendu singkat yang disampaikan melalui smartphone dan dipraktikkan beberapa kali per minggu dapat meningkatkan hasil yang terkait dengan pengurangan stres, kesejahteraan kerja, dengan efek yang berpotensi bertahan lama (Saripah & Handiyani, 2019).

Penggunaan aplikasi pada android dan IOS yang disebut aplikasi “Breathe2Relax” ini diharapkan dapat membantu mahasiswa yang tidak terlalu mengenal dan memahami keefektifan suatu tindakan penurunan stres yaitu *mindfulness*. Aplikasi “Breathe2Relax” adalah aplikasi seluler gratis yang dikembangkan oleh National Center untuk Telehealth dan teknologi

diplatform ios dan android. Aplikasi “*Breathe2Relax*” juga merupakan alat latihan keterampilan portabel untuk melatih pernapasan diafragma. Pernapasan diafragma memiliki manfaat yang dikenal luas dalam mengurangi stres, ketegangan, dan kecemasan. Aplikasi smartphone ini memberikan informasi rinci kepada penggunanya tentang efek stres pada tubuh dan juga menyediakan latihan pernafasan untuk membantu pengguna mengelola stres mereka, selain itu pengguna diperbolehkan memperpendek atau memperpanjang waktu menghembuskan nafas diaplikasi sesuai dengan kondisi mereka sendiri. Aplikasi ini dapat digunakan sebagai pengurang stres mandiri atau menambah perawatan tatap muka dengan profesional kesehatan. Karena portabilitasnya, latihan berpemandu ini mudah di akses saat paling dibutuhkan (Xin, 2018)

Penelitian ini penting untuk dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa, karena berdasarkan pemaparan dampak stres diatas maka sangat di perlukan cara untuk mengelola stres dengan mengembangkan intervensi non farmakologi mengelola stres melalui aplikasi *mindfulness* berbasis aplikasi “*Breathe2Relax*” Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas terapi *mindfulness* berbasis aplikasi “*Breathe2Relax*” untuk mengurangi stress pada mahasiswa tingkat akhir fakultas ilmu kesehatan Universitas Awal Bros

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian ini adalah “bagaimana efektivitas terapi *mindfulness*

berbasis aplikasi “*Breathe2Relax*” terhadap stres pada mahasiswa tingkat akhir akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Awal Bros”

### **C. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi *mindfulness* berbasis aplikasi “*Breathe2Relax*” terhadap stres pada mahasiswa tingkat akhir akhir fakultas ilmu kesehatan Universitas Awal Bros

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui tingkat stress sebelum dilakukan terapi *mindfulness* berbasis aplikasi “*Breathe2Relax*” pada mahasiswa tingkat akhir fakultas ilmu kesehatan Universitas Awal Bros
- b. Untuk mengetahui tingkat stress sesudah dilakukan dilakukan terapi *mindfulness* berbasis aplikasi “*Breathe2Relax*” pada mahasiswa tingkat akhir fakultas ilmu kesehatan Universitas Awal Bros
- c. Untuk menganalisa efektivitas terapi *mindfulness* berbasis aplikasi “*Breathe2Relax*” pada mahasiswa tingkat akhir fakultas ilmu kesehatan Universitas Awal Bros

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Untuk praktik keperawatan**

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan intervensi bagi profesi keperawatan untuk dapat menggunakan aplikasi *mindfulness* “*Breathe2Relax*” dalam menurunkan stress pada mahasiswa tingkat akhir

## 2. Untuk pendidikan keperawatan

Untuk tambahan ilmu bagi pendidikan keperawatan jiwa dalam penggunaan aplikasi *mindfulness* “*Breathe2Relax*” untuk mengurangi terjadinya stress pada mahasiswa tingkat akhir

## 3. Untuk peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi data dasar mengenai pengembangan aplikasi *mindfulness* “*Breathe2Relax*” bagi mahasiswa yang mengalami stress secara mandiri dan menyeluruh dan mengaplikasikan cara praktis guna mengatasi stress tersebut

## E. Ruang Lingkup Penelitian

Untuk mempermudah penulisan skripsi penelitian ini dan agar terarah serta berjalan dengan baik, maka peneliti membatasi ruang lingkup penelitian ini. Variabel independennya adalah “efektivitas terapi *mindfulness*” dan variabel dependennya adalah “stres pada mahasiswa tingkat akhir”. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana efektivitas terapi *mindfulness* berbasis aplikasi *Breathe2Relax* dalam mengurangi stres mahasiswa tingkat akhir. Objek yang akan diteliti adalah mahasiswa tingkat akhir fakultas ilmu kesehatan Universitas Awal Bros. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan september 2022 dan akan dilaksanakan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Awal Bros

## F. Penelitian Terkait

| No | Nama Peneliti | Judul Peneliti | Tahun | Metode Penelitian | Hasil           |
|----|---------------|----------------|-------|-------------------|-----------------|
| 1  | Hasanah       | Mindfulness    | 2018  | Literatur         | Hasil studi ini |

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
|  | <p>Eka Wahyu Ningsih<sup>1</sup> , Meidiana Dwidiyanti<sup>2</sup> , Elis Hartati<sup>3</sup></p> | <p>Mobile Application Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa : A Literature Review</p> |  | <p>review. Proses pencarian memanfaatkan mesin pencarian online seperti: Google Scholar dan Medline. Kata kunci yang digunakan adalah stres mahasiswa, mindfulness , dan mobile application.</p> <p>juga mengidentifikasi beberapa aplikasi mindfulness yang diantaranya yaitu headspace, mindfulness app, Nature space, Universal breathing Pranayama, Breathe2Relax , Stress relief self-hypnosis for iPad dan DeStressify. Program aplikasi yang ditawarkan yaitu latihan mindfulness yang dilakukan dalam jangk waktu 1 bulan. Aplikasi tersebut didukung oleh fitur fitur audio maupun video sebagai petunjuk latihan mindfulness. Adanya audio dan video dapat memperjelas atau mengarahkan peserta pada suatu kondisi kesadaran, fokus terhadap</p> |
|--|---|--|--|--|

|   |                                   |   |      |   |   |
|---|-----------------------------------|---|------|---|---|
|   |                                   |   |      |   | apa yang terjadi disekitarnya. Program stres manajemen menurunkan stres dan secara positif berpengaruh terhadap kondisi kesehatan mental dan fisik  |
| 2 | 1Eli Saripah,<br>2Hanny Handiyani | Efektivitas penggunaan mindfulness app berbasis smartphone untuk mengurangi stres | 2019 | literature review dengan mengumpulkan literatur yang didapatkan dari database Scopus, ProQuest, dan Wiley Online Library. | secara keseluruhan menunjukkan gambaran efektivitas dari penggunaan mindfulness app berbasis 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 |

|   |                   |   |      |   |   |
|---|-------------------|---|------|---|---|
|   |                   |   |      |   | <p>dapat meningkatkan hasil yang terkait dengan pengurangan stres dan kesejahteraan kerja. Kajian literatur ini memberikan bukti yang mendukung keefektifan smartphone dalam mengatasi masalah stress. Namun demikian, masih dibutuhkan studi lebih lanjut terkait efektivitas penggunaan aplikasi ini di Indonesia, agar stress yang terjadi di Indonesia juga dapat teratasi melalui pendekatan berbasis smartphone</p> |
| 3 | Nunung Rachmawati | <p>Penggunaan Aplikasi Mobile Mindfulness GFR Bermanfaat untuk Mengelola Stress Mahasiswa di Akademi Keperawatan YKY Yogy</p> | 2020 | <p>Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif quasi eksperimen dengan rancangan penelitian pre dan post-test</p> | <p>Penggunaan aplikasi mobile mindfulness GFR secara signifikan dapat menurunkan stres mahasiswa Akademi Keperawatan YKY</p>  |

|   |   |   |      |   |   |
|---|---|---|------|---|---|
|   |   |   |      | with control group design. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 83 responden dengan purposive sampling.              | Yogyakarta. Akademi Keperawatan YKY Yogyakarta menjadikan dan menggunakan aplikasi ini sebagai salah satu intervensi oleh instansi terkait dalam membantu menurunkan stres akademik mahasiswanya . Mahasiswa dapat menggunakan aplikasi mindfulness GFR ini secara rutin untuk membantu meningkatkan coping stress sehingga stress akademik yang dialami mahasiswa dapat menurun. |
| 4 | Ni Luh Komang Sri Ayunia, Wahyu Rochdiat Murdhiono *, Santi Damayanti | Meditasi dengan suara alam dapat menurunkan stress pada mahasiswa keperawatan | 2019 | Penelitian ini merupakan jenis penelitian quasi experiment dengan desain penelitian pre test and post test nonequivalence | Analisis bivariat menunjukkan ada perbedaan signifikan pada skor stress kelompok perlakuan sebelum dan sesudah pemberian terapi dengan p-value 0,000  |

|  |  |  |  |   |   |
|--|--|--|--|---|---|
|  |  |  |  | <p>nt control grup. Penelitian dilaksanakan di Kampus 2 UNRIYO pada Senin 11 sampai 18 Maret 2019 dengan 30 responden kelompok intervensi dan 30 responden kelompok kontrol. Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif Keperawatan UNRIYO tahun akademik 2018/2019 yang diambil secara consecutive sampling. Teknik sampling dengan consecutive sampling merupakan bagian dari non probability sampling, dimana pemilihan sampel tidak</p> | <p>(Tabel 4). Jadi dapat disimpulkan bahwa terapi meditasi dengan suara alam memiliki pengaruh terhadap skor stres responden.</p> |
|--|--|--|--|---|---|

|   |   |   |      |   |  |
|---|---|---|------|---|--|
|   |   |   |      | dilakukan secara random   |  |
| 5 | Rahayu Woro Romadhoni), Wiwiek Widiati <sup>2</sup> | Pengaruh terapi mindfulnes terhadap tingkat stres remaja di panti asuhan Al-Hasan watugaluh diwajak jombang | 2020 | pre experimental one group pre and posttest design. Dalam penelitian ini intervensi untuk menurunkan tingkat stres dengan menggunakan teknik terapi mindfulness. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling, yaitu menggunakan seluruh remaja panti yang ada dengan kriteria : remaja yang tinggal dipanti asuhan, remaja yang mengalami stres, bersedia dilakukan terapi mindfulnes | Analisis bivariat menunjukkan ada perbedaan signifikan pada skor stres kelompok perlakuan sebelum dan sesudah pemberian terapi dengan p-value 0,000 (Tabel 4). Jadi dapat disimpulkan bahwa terapi meditasi dengan suara alam memiliki pengaruh terhadap skor stres responden. |

|   |                                  |  |      |  |   |
|---|----------------------------------|--|------|--|---|
| 6 | Lori M. Hilt, Caroline M. Swords | Acceptability and Preliminary Effects of a Mindfulness Mobile Application for Ruminative Adolescents (Penerimaan dan Efek Awal dari Aplikasi Seluler Mindfulness untuk Remaja Ruminatif) | 2021 | <p>Partisipan adalah 80 remaja berusia 12-15 tahun (Mumur = 14,01 tahun, SD=.99) direkrut di 2018 melalui mulut ke mulut dan surat yang dikirim melalui pos kepada orang tua dari anak-anak yang terdaftar di distrik sekolah umum setempat untuk studi yang menyelidiki efek dari aplikasi seluler perhatian intervensi</p> <p>. Peserta datang ke laboratorium dengan orang tua atau wali dan memberikan persetujuan dan persetujuan tertulis, menyelesaikan</p> | <p>nilai rata-rata adalah 6,11 dari 7 (SD=1.06), menunjukkan bahwa mereka merasa mudah untuk menggunakan.</p> <p>Kami juga bertanya kepada mereka seberapa baik mereka dapat mengikuti instruksi untuk perhatian penuh latihan, dan nilai rata-rata adalah 5,40 dari 7 (SD=1,34), menyarankan mereka umumnya mampu untuk mengikuti petunjuk</p> <p>Kami juga mengajukan pertanyaan terbuka tentang apakah mereka berpikir anak-anak lain ingin menggunakan aplikasi. Dari 62 peserta yang menjawab, 48 (77,4%) mengatakan</p> |
|---|----------------------------------|--|------|--|---|

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>an baseline kuesioner, dan menerima aplikasi seluler CARE dan instruksi belajar. Peserta adalah diundang untuk membawa perangkat seluler sendiri (android atau iOS) atau meminjam dari kami (ponsel android tanpa menelepon layanan) selama studi (sebuah=6 meminjam perangkat)</p> <p>Periode intervensi aktif berlangsung tiga minggu, selama waktu itu peserta diminta untuk menggunakan aplikasi setidaknya tiga kali sehari.</p> | <p>"Ya" dan memberikan penjelasan (misalnya, "itu akan membantu mereka dengan stres atau kecemasan," "itu akan membantu mereka menyadari apa yang mereka lakukan," "cepat, mudah, dan membantu Anda sedikit rileks "</p> <p>10 (16%) mengatakan "mungkin" (misalnya, "jika mereka punya waktu"), dan 4 (6,5%) mengatakan "tidak" (misalnya, "itu merepotkan untuk menggunakan tiga kali sehari"). Orang tua menanggapi dua pertanyaan penerimaan dengan jawaban "ya" atau "tidak": 81,7% orang tua menunjukkan</p> |
|--|--|--|--|--|--|

|   |   |   |      |  |  |
|---|---|---|------|--|--|
|   |   |   |      | <p>Kami tiba di protokol ini melalui uji coba untuk memaksimalkan kepatuhan.</p> | <p>bahwa anak mereka tampaknya menikmati menggunakan aplikasi dan 73,2% melaporkan anak mereka tampaknya mendapat manfaat dari penggunaan aplikasi tersebut</p> <p><i>Temuan kami memberikan bukti awal bahwa intervensi tiga minggu yang melibatkan latihan kesadaran singkat disampaikan melalui aplikasi mungkin dapat diterima dan efektif dalam mengurangi pengulangan negatif berpikir dan menginternalisasi gejala di kalangan remaja ruminatif</i></p> |
| 7 | <p><u>Sarah Pospos</u><sup>1</sup>, <u>Ilanit Tal Young</u><sup>2</sup>, <u>Nancy</u></p> | <p>Web-based tools and mobile applications to</p> | 2018 | <p>Kami mencari PubMed untuk artikel yang</p>                                    | <p>Kami memilih 7 sumber daya di bawah 5 kategori umum yang</p>  |

|  |   |  |  |   |
|--|---|--|--|---|
|  | <p><u>Downs</u><sup>1</sup>, <u>A</u><br/><u>lana</u><br/><u>Iglewicz</u><sup>2</sup>,<br/><u>Colin</u><br/><u>Depp</u><sup>1</sup>, <u>Ja</u><br/><u>mes Y</u><br/><u>Chen</u><sup>1</sup>, <u>Isa</u><br/><u>bel</u><br/><u>Newton</u><sup>1</sup>,<br/><u>Kelly</u><br/><u>Lee</u><sup>1</sup>, <u>Greg</u><br/><u>ory A</u><br/><u>Light</u><sup>1</sup>, <u>Sid</u><br/><u>ney</u><br/><u>Zisook</u></p> | <p>mitigate<br/>burnout,<br/>depression and<br/>suicidality<br/>among<br/>healthcare<br/>students and<br/>professionals:<br/>a systematic<br/>review<br/>(Alat berbasis<br/>web dan<br/>aplikasi seluler<br/>untuk<br/>mengurangi<br/>kelelahan,<br/>depresi, dan<br/>bunuh diri di<br/>antara<br/>mahasiswa dan<br/>profesional<br/>kesehatan:<br/>tinjauan<br/>sistematis)</p> | <p>mengevalua<br/>si stres,<br/>kelelahan,<br/>depresi dan<br/>pencegahan<br/>atau<br/>intervensi<br/>bunuh diri<br/>untuk<br/>pelajar atau<br/>penyedia<br/>layanan<br/>kesehatan<br/>dan<br/>mengidentif<br/>ikasi 5<br/>kategori<br/>program<br/>dengan<br/>efektivitas<br/>yang<br/>signifikan:<br/>Terapi<br/>Perilaku<br/>Kognitif<br/>(online),<br/>meditasi,<br/>perhatian,<br/>pernapasan,<br/>dan teknik<br/>relaksasi.<br/>Dengan<br/>menggunak<br/>an kategori<br/>ini, kami<br/>menelusuri<br/>stres,<br/>kelelahan,<br/>depresi, dan<br/>pencegahan<br/>bunuh diri<br/>berbasis<br/>web<br/>(melalui<br/>Google dan<br/>beacon.anu.<br/>edu.au -<br/>situs web</p> | <p>dirancang<br/>untuk<br/>mendorong<br/>kesehatan dan<br/>mengurangi<br/>kelelahan,<br/>depresi, dan<br/>risiko bunuh<br/>diri di antara<br/>petugas<br/>kesehatan:<br/><b><i>pernapasan<br/>(Breath2Rela<br/>x)</i></b>, meditasi<br/>(Ruang<br/>kepala, audio<br/>meditasi<br/>terpandu),<br/>Terapi<br/>Perilaku<br/>Kognitif<br/>berbasis web<br/>(MoodGYM,<br/>Stress Gym )<br/>dan aplikasi<br/>pencegahan<br/>bunuh diri<br/>(Stay Alive,<br/>Virtual Hope<br/>Box)<br/><br/>Pencarian<br/>online umum<br/>menghasilkan<br/>14 alat<br/>berbasis web<br/>dan 22<br/>aplikasi<br/>seluler.<br/><br/>Berdasarkan<br/>temuan<br/>penelitian<br/>signifikan<br/>yang<br/>mendukung<br/>efektivitasnya,<br/>kelompok</p> |
|--|---|--|--|---|

|  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|---|
|  |  |  |  | <p>sumber daya kesehatan) dan aplikasi seluler (Apple dan mobile.va . gov / appstore) dan mengidentifikasi 36 sumber daya untuk dievaluasi lebih lanjut berdasarkan relevansi, penerapan untuk penyedia layanan kesehatan (kerahasiaan , kenyamanan , dan biaya) dan kekuatan temuan yang mendukung keefektifannya</p> | <p>kerja peninjau memilih total 7 alat berbasis web atau aplikasi seluler yang berlaku untuk setiap kategori kesusahan: <b>1 untuk stres (Breath2Relax)</b>, 2 untuk kelelahan (Headspace, audio meditasi UC San Diego), 2 untuk depresi (MoodGYM, Stress Gym) dan 2 untuk pencegahan bunuh diri (Virtual Hope Box, Stay Alive ). Breath2Relax adalah aplikasi seluler yang menyediakan berbagai tutorial video dan audio pernapasan terpandu [37]. Headspace adalah aplikasi seluler meditasi yang terbukti mengurangi gejala depresi dan meningkatkan pengaruh positif di</p> |
|--|--|--|--|--|---|

|   |  |  |      |   |   |
|---|--|--|------|---|---|
|   |  |  |      |   | antara pemilik ponsel cerdas  |
| 8 | Eva Gal, Simona Stefan, Ioana A. Cristea                       | The efficacy of mindfulness meditation apps in enhancing users' well-being and mental health related outcomes: a meta-analysis of randomized controlled trials (Kemanjuran aplikasi meditasi mindfulness dalam meningkatkan kesejahteraan pengguna dan hasil terkait kesehatan mental: meta-analisis dari uji coba terkontrol secara acak) | 2020 | . Pencarian sistematis dilakukan di PsycINFO, PubMed, Web of Science, Disertasi ProQuest dan Tesis Global, Perpustakaan Cochrane, Open Grey dan ResearchGate hingga Juni 2020. Efek dihitung sebagai perbedaan rata-rata standar (Hedges g) antara intervensi mindfulness yang diberikan aplikasi dan kondisi kontrol pada post-test dan digabungkan dengan model efek acak | Aplikasi mindfulness tampaknya menjanjikan dalam meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan mental. |
| 9 | Inmaculada Plaza García, Carlos Medrano Sánchez, Angel Sánchez | Development and initial evaluation of a mobile application to help with mindfulness training and   | 2018 | Dua versi aplikasi baru dikembangkan, "Mindfulness" dan "Mindfulness  | peserta menilai aplikasi dengan skor tinggi. Mereka menganggapnya sebagai alat bantu untuk        |

|  |  |   |  |  |   |
|--|--|---|--|--|---|
|  | <p>Espilez, Iván García-Magariño, Guillermo Azuara Guillen, Javier Garca-Campayo</p> | <p>practice (Pengembangan dan evaluasi awal aplikasi seluler untuk membantu pelatihan dan praktik mindfulness )</p> |  | <p>s Sci". Aplikasi ini telah diuji dalam dua studi percontohan : dalam kelompok mindfulness tatap muka tradisional dan dalam penggunaan individu dan independen.</p> <p>Kuesioner yang terdiri dari enam belas item dirancang berdasarkan : - Skala Kegunaan Sistem (SUS) [36]: Sepuluh item diisi setelah kontak pertama dengan aplikasi. Mereka memungkinkan mengambil pengukuran cepat tentang bagaimana orang merasakan kegunaan aplikasi [37]. Setiap item skala</p> | <p>latihan mindfulness, mudah digunakan dan dengan kualitas penggunaan yang tinggi. Persepsi positif tetap terjaga setelah 8 minggu lokakarya meditasi, dan peserta menganggap bahwa penggunaannya dapat berkontribusi untuk memperoleh manfaat bagi kesehatan mental dan fisik. Dalam studi kedua, kami menemukan hubungan yang agak lemah antara waktu penggunaan dan usia, kebangsaan, dan tingkat pendidikan. Tingkat perhatian menunjukkan korelasi positif yang lemah dengan sesi yang dicapai tetapi sedikit di atas batas</p> |
|--|--|---|--|--|---|

|  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  | <p>dari 1 sampai 5. Skor SUS berkisar dari 0 sampai 100. - "Model kualitas yang digunakan" [38, 39]: Enam pertanyaan, dijawab setelah penggunaan reguler. Mereka memungkinkan memperoleh ide global tentang persepsi efektivitas, efisiensi, pencapaian tujuan dan fleksibilitas pada skala 5 poin</p> <p>Dalam hal ini, aplikasi ditawarkan sebagai alat pelengkap untuk pelatihan normal dalam perhatian penuh. Dengan demikian, kuesioner dikumpulka</p> | <p>signifikansi statistik (nilai <math>p = 0,051</math>). Video dan informasi menonjol sebagai sumber daya yang paling banyak diakses</p> <p>Sejauh pengetahuan kami, ini adalah aplikasi pertama yang dikembangkan dengan bantuan profesional kesehatan dalam bahasa Spanyol yang dapat digunakan dengan tujuan umum, dalam kesehatan dan kesejahteraan. Hasilnya menjanjikan dengan evaluasi positif dalam situasi penggunaan tatap muka dan independen. Oleh karena itu, jumlah pengguna potensial sangat besar dalam konteks</p> |
|--|--|--|--|---|--|

|  |  |  |  |   |                                |
|--|--|--|--|---|--------------------------------|
|  |  |  |  | <p>n dalam bentuk kertas. Ketergantungan SUS pada variabel sosio-demografi diuji dengan uji Mann-Whitney untuk variabel dikotomis atau dengan perhitungan koefisien korelasi Pearson untuk variabel numerik (-). Data dianalisis dengan R</p> | <p>global di seluruh dunia</p> |
|--|--|--|--|---|--------------------------------|

