

stres. Perasaan perasaan tertekan yang membuat individu stres didalam lingkungan pendidikan disebut 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 yang sangat penting untuk diperhatikan adalah tingkat stres yang dimiliki oleh remaja atau santri di pondok pesantren (Fitriani et al., 2020).

World Health Organization (WHO) (2021) menjelaskan bahwa gangguan emosi sering terjadi pada remaja. Stres adalah gejala umum yang terjadi pada kelompok remaja lanjut dibandingkan dengan fase pra-remaja. 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%).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional dan lebih dari 12 juta penduduk yang mengalami deoresi pada tahun 2013 adalah angka berusia 15 tahun 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.

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan di STIKes Hang Tuah Tanjung Pinang yang dilakukan penelitian kepada 110 responden. Didapatkan data bahwa mahasiswa yang mengalami stres 55,5% (61 orang) responden mengalami tidak mengalami stres, 44,5% (49 orang), dengan tingkat stres yang ringan 29,42%, dengan stres sedang dan 14,7% dan stres berat 11,76% (RISKA, 2022).

Berdasarkan penelitian yang di lakukan di sekolah SMAN 1 Batam yaitu siswi kelas dua belas SMA dengan 66 responden didapatkan hasil bahwa sebanyak 131 responden dengan (31,8%) yang termasuk dalam kategori tingkat stres normal, dan 11 responden dengan persentase (16,7%) yang termasuk stres ringan, 23 responden dengan persentase (34,8%) yang termasuk stres sedang dan 9 responden dengan persentase (13,6%) dengan tingkat stres berat (Amelia et al., 2022).

Menurut Hasil yang dilakukan (Agusthia et al., 2022) yaitu pemberian terapi *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* kepada perawat yang bertugas diruang covid-19 Rumah Sakit Sakit Badan Pengusaha Batam. Penelitian menggunakan 20 responden sebagai sampel dan didapatkan hasil bahwa tingkat stres ringan sebanyak 3 responden dengan persentase (15%) dan tingkat stres sedang sebanyak 17 responden dengan persentase (85%) sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi didapatkan bahwa lebih dari separuh yaitu 28 responden dengan persentase (90%) memiliki stres ringan.

Langkah pencegahan yang dapat memicu stres hingga depresi adalah dengan melalui deteksi awal terhadap tanda-tanda stress, kelelahan dan bahkan depresi. Upaya ini bisa dilakukan dengan promosi kesehatan langsung ke remaja sehingga remaja bisa mengetahui cara mencegah diri mereka dari depresi dan mampu mengontrol rasa stres yang mereka alami. Dan 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 mengalami stres ringan hingga sedang. Dan salah satu yang terapi yang banyak dikembangkan 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).

Pada penelitian tahun 2019 yang dilakukan di lingkungan pedesaan Irlandia dengan masyarakat umum menjadi partisipannya dan melakukan intervensi kontrol stres. Dimana partisipan di bagi menjadi 2 grup, grup pertama menerima kontrol stress dengan menggunakan relaksasi otot progresif selama 15 menit yang digunakan di rumah dan grup kedua menerima audio *mindfulness body scan* selama 15 menit yang bisa di lakukan di rumah maupun bersama dengan partisipan lainnya yang berada di grup kedua. Sebelum dan setelah intervensi semua pasticipan diberikan kuesioner depresi, kecemasan dan stres dan didapatkan hasil bahwa *mindfulness body scan* memiliki pengurangan tingkat stres dan depresi lebih besar dibandingkan dengan relaksasi otot progresif (Corbett et al., 2019).

Hasil Penelitian (Arbi & Ambarini, 2018) “Terapi Brief *Mindfulness-Based Body Scan* untuk Menurunkan Stres Atlet Bola Basket Wanita Profesional” dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa pengaruh *mindfulness Body Scan* dapat meningkatkan efek terhadap kondisi dalam menurunkan tingkat stres yang membuat merasa lebih tenang, lebih menyadari tekanan yang dihadapi serta kesadaran akan potensi yang dimiliki untuk dapat memberikan respon yang adaptif terhadap stres.

Berdasarkan studi pendahuluan yang di lakukan di sekolah pondok pesantren hidayatullah tanjung uncang dengan cara wawancara dengan 6 siswi SMA dengan 3 siswi dari kelas 10 yang mengatakan sumber stres

nya yang disebabkan oleh tuntutan belajar yang sangat berbeda dengan sistem pendidikan di sekolah umum lainnya dan 3 orang kelas 11 mengatakan bahwa merasa lelah dengan aturan-aturan dan aktivitas yang setiap harinya hanya berputar seperti itu saja. seperti adanya tugas dan hafalan yang harus di capai sehingga sering merasa tertekan dan kepikiran sehingga mengakibatkan siswa mudah merasa jenuh, lelah dan capek. Adapun cara untuk mengatasi masalah yang dilakukan oleh siswa adalah dengan menyendiri dan menenangkan diri atau tidak sedikit yang melakukan hobi nya seperti menulis buku, istirahat dan juga membaca dan semua itu terjadi dikarenakan tidak diperbolehkannya menggunakan handphone di asrama. Meski ada yang mengatakan bahwa kegiatan itu tidak berpengaruh menurunkan rasa jenuh, lelah dan capek pada remaja. Dan berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan ustadzah yang tinggal di asrama didapatkan bahwa anak-anak banyak mengeluh lelah dan merasa tertekan dengan peraturan diasrama hingga tidak sedikit yang sering tertangkap berpura-pura sakit agar tidak mengikuti proses pembelajaran dan aturan-aturan lainnya dan memilih untuk tidur dan beristirahat diasrama dengan beralasan lelah dengan tugas-tugas yang diberikan.

Berdasarkan Hasil yang telah dipaparkan maka peneliti tertarik untuk mengambil judul **“Pengaruh *Mindfulness Body Scan* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Siswi SMA di Pondok Pesantren Hidayatullah Tanjung Uncang”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan maka di dapatkan rumusan masalah “Apakah ada pengaruh *mindfulness body scan* terhadap penurunan tingkat stres pada siswi SMA?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk diketahuinya apakah ada pengaruh *mindfulness body scan* terhadap penurunan tingkat stres pada siswi SMA dipondok pesantren hidayatullah tanjung uncang

2. Tujuan Khusus sebagai berikut :

- a. Diketahui tingkat stress remaja sebelum dilakukan terapi *mindfulness body scan*.
- b. Diketahui tingkat stress remaja setelah dilakukan terapi *mindfulness body scan*.
- c. Mendapatkan gambaran tentang pengaruh terapi *mindfulness body scan* terhadap tingkat stres pada remaja.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Keperawatan

Diharapkan perawat bisa memberikan intervensi *mindfulness body scan* pada pasien yang memiliki tingkat stres dan juga cemas dalam menghadapi segala situasi yang mungkin terjadi dirumah sakit sehingga pasien menjadi lebih tenang.

2. Bagi Pendidikan Keperawatan

Untuk menambah informasi tentang pengaruh *mindfulness body scan* terhadap penurunan tingkat stress pada remaja

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai ilmu untuk kajian dan referensi bagi peneliti selanjutnya dengan variabel yang berbeda

E. Ruang Lingkup Peneliti

Ruang Lingkup pada penelitian ini adalah pengaruh *mindfulness body scan* terhadap penurunan tingkat stress pada siswi SMA di sekolah Hidayatullah *Boarding School*, dimana diketahui jenis penelitian ini kuantitatif. Penelitian ini akan di lakukan di bulan 22 Juli 2023. Alasan penelitian ini dilakukan karena rasa stres banyak di alami oleh setiap individu baik anak remaja hingga orang dewasa yang jika di biarkan tanpa memberikan cara untuk mengendalikannya maka itu akan berdampak buruk bagi kesehatan mental bagi setiap individu terutama anak remaja yang di mana mereka belum memiliki emosi yang stabil.

F. Penelitian Terkait

Tabel 1. 1 Penelitian Terkait

No	Nama Penulis	Judul	Tahun	Desain / Metode	Hasil
1.	Eka Wahyuni, Yustia Nova Annisa(2020)	Stres Remaja: Kebutuhan Video Mindfulness-Breathing Meditation Untuk Mengurangi	2020	Penelitian ini menggunakan metode survei dengan sampel non-probability sampling dengan teknik convenience sampling dan	Secara keseluruhan memiliki rata-rata skor tingkat stres sebesar 27 dari skor Total 40
		Stres Remaja		mengumpulkan data menggunakan instrumen yang mengukur yaitu perceived stress scale (PSS) oleh cohen, dkk. tiga tingkat stres, ringan (skor 0-13), sedang (14-26) dan Berat (27-40).	yang berarti berada di kategori yang tinggi. Berdasarkan kategorisasi tingkat stres menunjukkan bahwa sebesar 49% memiliki tingkat stres yang tinggi, sebesar 51% nya memiliki tingkat stres sedang dan 0% atau tidak ada seorangpun yang memiliki stres.

No	Nama Penulis	Judul	Tahun	Desain/metode	Hasil
2.	Corbett, Christina Egant, Jonathan Pilch, Monika	A randomised comparison of two 'Stress Control' programmes : Progressive Muscle Relaxation versus Mindfulness Body Scan (Perbandingan acak dari 2 program "kontrol stres")	2019	Penelitian ini menggunakan kuesioner berbasis, kuantitatif, dalam dan antar kelompok metodologi untuk menilai keefektifan program berbasis Terapi Perilaku Kognitif (Kontrol Stres) enam minggu pada tingkat kesejahteraan psikologis,	Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa pengurangan tingkat depresi yang signifikan secara statistik yang ditemukan pada kelompok ini menunjukkan bahwa
		relaksasi otot progresif versus pemindaian tubuh mindfulness)		depresi, kecemasan dan stres, untuk orang dewasa dalam lingkungan komunitas. Dua kelompok, dengan peserta (waktu), dan antara peserta (Kontrol Stres dengan Relaksasi Otot Progresif versus Kontrol Stres dengan Mindfulness Body Scan) digunakan desain eksperimental.	program Pengendalian Stres yang ditambah dengan intervensi Mindfulness Body Scan menghasilkan pengurangan gejala stres dan depresi yang lebih besar dibandingkan dengan relaksasi otot progresif

No	Nama Penulis	Judul	Tahun	Desain/metode	Hasil
3.	Uswatun hasanah, Ulfa noor laili dinni, muthia	Pelatihan mindfulness untuk menurunkan tingkat stres pada siswi kelas X	2020	Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen dan desain yang di gunakan adalah one group pretest posttest design yang dilakukan untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah tanpa adanya kelompok kontrol. Dan pengumpulan data ini menggunakan skala DASS (depression, anxiety, stress scale)	Secara keseluruhan hasil terapi kelompok menunjukkan bahwa ada perubahan pada tingkat stres yang dialami peserta jantara sebelum dan sesudah mengikuti terapi mindfulness. Dan bagi peserta yang mengikuti terapi ini mengalami penurunan tingkat stress dan menjadi salah satu strategi yang mendukung peserta dengan psikoedukasi yang membuat peserta dapat menyadari dan menerima keadaan diri.

No	Nama Penulis	Judul	Tahun	Desain/metode	Hasil
4.	D'antoni, Fabio Matiz, Alessio Fabbro, Franco Crescentini, Cristiano	Psychotherapeutic Techniques for Distressing Memories: A Comparative Study between EMDR, Brainspotting, and Body Scan Meditation	2022	Penelitian ini menggunakan desain william eksperimen yang hanya di capai pada peserta dengan jumlah 40 partisipan yang paham tentang teori EMDR, BSP, dan BSM. Partisipan tidak boleh menderita sindrom klinis dan masalah keperibadian. Dan menggunakan skala Subjective Units of Disturbance (SUD)	Secara keseluruhan meskipun Body Scan Meditation (BSM) dirancang untuk masalah khusus untuk untuk tujuan psikoterapi namun keterlibatan relasional terapis di akui sebagai elemen kunci dari intervensi , koneksi BSM
5.	Primalita Putri Distina	Intervensi Mindful Breathing untuk mengatasi stres akademik pada remaja sekolahan menengah atas	2021	Desain yang digunakan adalah penelitian kasus tunggal (single subject design) yaitu desain penelitian yang dilakukan pada satu orang subjek. Pada desain ini,	peneliti memberikan intervensi mindful breathing untuk mengatasi permasalahan stres akademik R. Intervensi

No	Nama Penulis	Judul	Tahun	Dessai/metode	Hasil
				<p>peneliti fokus terhadap perilaku yang dimunculkan subjek sebelum mintervensi diberikan dan setelah intervensi selesai dilakukan. Teknik pengambilan sampling dengan ca rapurpositive sampling .</p>	<p>dilakukan dengan tujuan membuat coping stress baru pada subjek agar tidak melakukan self- harm pada saat mengalami stres akademik. Intervensi ini juga bertujuan untuk mengurangi stres yang muncul pada saat mengerjakan tugas. Intervensi mindful breathing di berikan selama 2 minggu, dengan waktu 5 menit untuk tiap sesi. bentuk-bentuk metode mindfulnes yaitu mindful breathing, berlatih menggunakan teknik mindful breathing, dan evaluasi.</p>

No	Nama Penulis	Judul	Tahun	Desain/metode	Hasil
6.	Student dkk.	Mindfulness , Deep ss and Improving Job Satisfaction Among Psychiatric Nurses Breathing, and Body Scan Meditation for Reducing Work-Related Stress (Mindfulness, Deep ss dan Meningkatkan	2021	Penelitian ini menggunakan mengikuti pre-test dan post-test yang di rancang dengan sampel 10 partisipan dengan menggunakan skala PSS dan kuesioner kepuasan tempat kerja keperawatan (NWSQ) yang di berikanan sebelum dan setelah pemberian intervensi yang dilakukan dalam Pertemuan	Penelitian ini menggunakan dua latihan meditasi kesadaran , pernafasan, dalam dan meditasi pemindaian tubuh. Setelah dilakukakan selama enam minggu di dapatkan hasil rata-rata, hasil sampel / tes
		Kepuasan Kerja Diantara Perawat Psikiatri Meditasi Pernafasan, dan Pemindaian Tubuh untuk Mengurangi Stres Terkait Pekerjaan)		Mingguan	berpasangan dua sisi menunjukkan bahwa rata-rata skor PSS 1,10 poin lebih rendah dari pasca intervensi dan rata-rata skor NWSQ 400 poin lebih tinggi pasca intervensi yang dari hasil menunjukkan bahwa intervensi.