



Pelatihan *Mindfulness-Based Stress Reduction* untuk Menurunkan Stres pada Wanita Relawan Satgas DIY

Ike Nirta Sari^{1*}, Kamsih Astuti²

^{1,2} Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana
Yogyakarta

Email: 215110006@student.mercubana-yogya.ac.id¹

Alamat: Jl. Raya Wates-Yogyakarta, Karanglo, Argomulyo, Kec. Sedayu, Kabupaten Bantul, Daerah
Istimewa Yogyakarta 55752

Korespondensi penulis: 215110006@student.mercubana-yogya.ac.id

Article History:

Received: April 26, 2025;

Revised: Mei 12, 2025;

Accepted: Mei 27, 2025;

Published: Mei 30, 2025;

Keywords: *Mindfulness-based stress reduction, Stress, Women, Task Force*

Abstract: *The participation of women today is not limited to demanding equal rights, but also demonstrating their functional significance in contributing to societal development in Indonesia. This study aims to examine the influence of training Mindfulness-based stress reduction on stress levels among female task force members in the Special Region of Yogyakarta. The research employed a non-equivalent control group design. The participants consisted of 10 women assigned to the Yogyakarta task force, divided into two groups: an experimental group and a control group. The experimental group received an intervention in the form of Mindfulness-Based Stress Reduction, while the control group received no intervention. The instrument used to measure stress levels was the Perceived Stress Scale-10, which had a reliability of 0.83. Data were analyzed using the Mann-Whitney U test and the Wilcoxon Signed-Rank test. The results indicated a significant difference in stress levels between the experimental group and the control group, with $Z = -2.627$ and $p = 0.009$ ($p < 0.005$). Additionally, there was a significant difference in stress scores within the experimental group before and after the MBSR intervention, with $Z = -2.041$ and $p = 0.041$ ($p < 0.05$). These findings suggest that Mindfulness-Based Stress Reduction has a significant effect in reducing stress levels among female task force members in the Special Region of Yogyakarta, thereby helping them to manage their stress more effectively in daily life.*

Abstrak.

Partisipasi perempuan saat ini, bukan sekedar menuntut persamaan hak tetapi juga menyatakan fungsinya mempunyai arti bagi pembangunan dalam masyarakat Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *Mindfulness-based stress reduction* terhadap tingkat stres pada wanita satgas Daerah Istimewa Yogyakarta. Desain penelitian adalah *non-equivalent control group design*. Partisipan penelitian adalah 10 orang perempuan yang menjadi satgas DIY. Partisipan dibagi menjadi dua yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa *Mindfulness-based stress reduction*, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala, adapun skala yang digunakan untuk mengukur tingkat stres yaitu skala *perceived stress scale 10* dengan reliabilitas 0,83. Teknik analisis data menggunakan *mann whitney u test* dan *wilcoxon signed-rank test*. Hasil analisis terdapat perbedaan tingkat stres kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa *mindfulness-based stress reduction* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan dengan nilai $Z = -2,627$ dan $p = 0,009$ ($p < 0,005$). Kemudian terdapat perbedaan skor tingkat stres kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan *Mindfulness-based stress reduction* dengan nilai $Z = -2,041$ dan $p = 0,041$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut maka diketahui bahwa *mindfulness-based stress reduction* memiliki pengaruh yang cukup signifikan untuk penurunan tingkat stres wanita satgas Daerah Istimewa Yogyakarta, sehingga para wanita satgas dapat mengelola tingkat stresnya dengan baik dalam kehidupan kesehariannya.

Kata kunci: *Mindfulness-based stress reduction, Stres, Wanita, Satgas*

1. LATAR BELAKANG

Partisipasi perempuan menyangkut peran tradisi dan transisi. Peran tradisi atau domestik mencakup peran perempuan sebagai istri, ibu dan pengelola rumah tangga. Sementara peran transisi meliputi pengertian perempuan sebagai tenaga kerja, anggota masyarakat dan manusia pembangunan. Pada peran transisi wanita sebagai tenaga kerja turut aktif dalam kegiatan ekonomis (mencari nafkah) di berbagai kegiatan sesuai dengan keterampilan dan pendidikan yang dimiliki serta lapangan pekerjaan yang tersedia (Zuhdi, 2019).

Banyak sekali wanita ingin tetap melakukan aktivitas bakti sosial, karena kegiatan tersebut memberikan banyak arti bagi diri mulai dari mengembangkan pengetahuan dan wawasan, memungkinkan aktualisasi kemampuan, memberikan kebanggaan diri dan kemandirian (meskipun penghasilan suami mencukupi), serta memungkinkan subyek mengaktualisasikan aspirasi pribadi lain yang mendasar (seperti) memberi memberi rasa berarti sebagai pribadi (Astuti, 2017). Berbagai peran yang dilakukan dapat memberikan keuntungan psikososial, seperti peningkatan kepercayaan diri, moral, serta kebahagiaan, kesulitan dalam memenuhi tuntutan tugas dan keluarga yang sering kali bertentangan juga dapat menyebabkan terjadinya konflik tugas-keluarga (Erowati et al., 2020).

Data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022 menyebutkan jumlah penduduk Indonesia mencapai 272,7 juta jiwa. Dari jumlah tersebut, terdapat sekitar 136,38 juta jiwa merupakan populasi perempuan dan sekitar 79,48 juta jiwa merupakan populasi anak (29,15%). Dengan demikian, jumlah total populasi perempuan dan anak mencapai sekitar 65,2 persen dari total penduduk Indonesia (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2024). Kemudian, secara global, sekitar 57% pekerjaan sukarela dilakukan oleh perempuan. Pada tahun 2022, UNV bermitra dengan UNFPA, UN Women, dan UNICEF untuk menciptakan lebih banyak kesempatan bagi perempuan sebagai Relawan PBB. Perempuan cenderung menjadi relawan dengan tingkat yang lebih tinggi daripada laki-laki karena beberapa faktor sosial, psikologis, dan budaya yang mempengaruhi peran gender dalam masyarakat (Team Stage, 2024). Hal tersebut seperti dalam penelitian ini bahwa perempuan satgas relawan yang tidak hanya menjadi satu relawan namun beberapa, seperti relawan bencana, relawan kekerasan perempuan dan anak, relawan penyuluh sosial masyarakat serta yang lainnya.

Namun menjalani dua peran sekaligus, sebagai seorang relawan sekaligus sebagai ibu rumah tangga, tidaklah mudah. Wanita yang telah menikah dan punya anak memiliki peran dan tanggung jawab yang lebih berat daripada wanita *single* (Akbar, 2017). Peran ganda pun dialami oleh wanita tersebut karena selain berperan di dalam keluarga, wanita tersebut juga

berperan di dalam komitmen sosialnya. Konflik tugas-keluarga menjelaskan terjadinya benturan antara tanggung jawab di rumah atau kehidupan rumah tangga (Wonua et al., 2023)

Kondisi seperti di atas sering memicu terjadinya konflik-konflik yang terjadi dalam kehidupan pribadi maupun lembaga tempat aktivitas relawan dilakukan, bila tidak ditangani secara serius akan menimbulkan dampak yang sangat berarti bagi kehidupan pribadi maupun tugas sebagai relawan (Kurniawan, 2014). Secara langsung pada pribadi wanita relawan yang mengalami peran ganda dapat mengalami stres karena tuntutan dua peran yang besar dengan tekanan yang sama-sama tinggi (Ekawarna, 2018).

Munculnya stres ini dapat dikarenakan dalam menyelesaikan tugas-tugas relawannya terdapat gangguan atau masalah-masalah yang berhubungan dengan faktor psikologis dalam diri wanita tersebut, misalnya wanita itu merasa bersalah telah meninggalkan keluarganya untuk tugas-tugas relawan, tertekan karena terbatasnya waktu dan beban tugas terlalu banyak serta situasi tugas yang kurang menyenangkan, sehingga akan mengganggu pikiran dan mental relawan wanita ketika bertugas (Dando et al., 2021). Adapun gambaran umum permasalahan stres yang terjadi pada wanita relawan satgas yaitu ketika menjalani kehidupan sehari-hari mereka harus membagi waktu antara menjadi relawan dan mengerjakan pekerjaan rumah seperti mengasuh anak, memasak dan mempersiapkan semua hal kebutuhan rumah, sehingga menyita waktu dan menjadi stresor bagi relawan karena berbagai pekerjaan yang dikerjakannya. Relawan merasa tertekan yang membuatnya merasa tidak nyaman, sehingga memunculkan gambaran stres secara fisik seperti kelelahan secara berlebihan walaupun aktivitas yang dilakukan normal seperti biasanya, merasa kehabisan energi ketika beraktivitas dengan orang-orang yang berada dilingkungan sosialnya, hampir setiap hari mengalami sulit untuk memulai tidur ketika malam hari, merasa jantung mudah berdebar ketika ada hal yang tidak menyenangkan terjadi selama menjadi relawan. Akan tetapi karena sudah berkomitmen dan merasa tanggung jawab dengan keputusan yang telah di ambil, maka mereka tetap menjalani hari-hari sebagai relawan. Karena stresor tersebut menyebabkan stres yang berpengaruh pada kondisi fisik sehingga terkadang mengalami kesulitan dalam mengontrol emosional dan menyebabkan terkadang membentak anak ataupun teman-teman relawan.

Hal di atas seperti yang terjadi di desa Mulo Wonosari dengan penduduk yang cukup padat. Berdasarkan hasil wawancara awal di desa Mulo Wonosari, Kabupaten Gunung Kidul yang dilaksanakan pada tanggal 25 September 2024 dengan 5 wanita inisial O, I, P, C, dan L yang menjadi relawan satgas dalam bencana, perlindungan perempuan dan anak, pengorganisasian komunitas desa, serta melakukan pendampingan terhadap kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan.

Menurut Ibu O “Menjadi seorang satgas relawan merupakan hal yang menyenangkan, karena dapat membantu orang lain dalam berbagai hal walaupun menjalankannya dengan sukarela namun penuh komitmen. Saya sebagai satgas PPA itu perlindungan perempuan dan anak sejak 2022. Awalnya saya ditawarkan, karena kebetulan di lingkungan tempat tinggal saya beberapa kali saat sebelum saya menjadi satgas ada kekerasan jadi membuat saya tertarik dan ga bisa tinggal diam. Jadi tuh ya mba tugas saya pertama jelas kalo ada kekerasan dan ngelapor ke saya ya saya teruskan tuh laporannya, walaupun saya juga sembari membantu untuk edukasi awal dulu. Walaupun kegiatan relawan ini ga tiap hari ada, tapi kalo pas saya ada kerjaan kadang waktunya suka ga pas, apalagi kalo anak sakit dan pas lg berantem sama suami, jadi kayak capek banget, kadang suka cemas deg-degan gitu, jadi kalo udah bantu nanganin kayak tenaga saya abis mba, eh bawaanya malah marah ke anak kalo dia lagi ngeselin, ke suami juga kadang jd imbasnya, sampe suami nyuruh udah lah ga usah ikut, tapi karena sudah komitmen jadi saya jalani sampe sekarang walau kadang ya susah bagi waktu itu kalo pas dadakan sih mba, karena kan saya juga kerjanya ga tetap juga. Jadi kadang ada perasaan amarah yang ga ke kontrol dan sampe gemetar tangan saya.”

Menurut Ibu I “Ketika menjadi relawan satgas dari tahun 2020 nah pas covid, saya bantu untuk kasih himbauan ke warga, mulai dari situ saya juga ikutannya jadi satgas ini. Walaupun tujuannya itu hanya membantu dan ga tiap hari, tapi kan orang-orang nih dah tau ya mba, jadi kalo ada apa-apa lapor ke saya, saya bantuin, kadang kan cape nah saya juga punya warung, kadang tuh kepikiran kalo ga dibantu ya udah tugas kudu ikhlas. Oiya di sini saya kan sebagai pengorganisasian komunitas desa, tapi ya kadang semuanya juga, ada masalah kekerasan, masalah kejiwaan, kadang kalo ada yang bertengkar juga suami istri ya saya juga yang bantu, Cuma sekarang kan saya single parents, nah capenya disitu, anak saya 3 kadang mikirin masa depan mereka juga, jadi jaga warung iya, satgas iya, ngurus rumah iya, walaupun satgas ini ga tiap hari, Cuma sebagai koordinator kalo ada kegiatan atau apa ya harus duluan, gabisa nanti-nanti. Nah kadang klo lg cape ya saya sendirian aja di kamar, kadang males ketemu orang kayak energinya udah abis. Walau ini tuntutan sebagai satgas tapi ada hal yang kadang bikin gak nyaman, tapi kan orang ga peduli, taunya kita satgas, ntah di rumah ada masalah di rumah ya itu urusan kita, jadi ya tetap menunjukkan kuat, walau klo pas sendiri rasanya cape jadi nangis sampe sakit kepalanya”

Menurut Ibu P “Menjalani kehidupan sebagai istri ya mba ditambah satgas dan ngurusin anak-anak, sama saya juga ada ibu yang udah tua, nah itu harus pinter bagi waktu. Terutama kalo ada bencana, jadi kebetulan say bagian bencana koordinatornya. Walaupun semuanya harus kerja ga tau dia bagian ini itu ya dikerjain bareng, pernah ada yang banjir pas ujan

deres terus tanah longsor, itu ya ngedata, ya ada yang ngirim bantuan, ngelola semuanya. Sebenarnya ikhlas lillahita'ala, Cuma ya klo keinget kejadian-kejadiannya itu susah tidur, kayak mudah banget capeknya mba saya kalo abis kegiatan sampe sakit kepala, nah jeleknya saya nanti lebih sensitif, walau ga tiap hari. Jadi kalo gaada kegiatan ya saya ngurus di rumah, ada usaha kecil-kecilan buat kue gitu ya kalo ada pesenan. Kadang ya capek banget sih mba, sebenarnya enak ga jadi satgas, Cuma ya saya seneng juga walaupun kalo lagi rumit banget itu ya ga karuan perasaannya, kadang kepikiran korbannya juga, jadi campur aduk, cemas iya, takut iya, sedih juga iya kalo udah sendiri.”

Menurut Ibu C *“Berproses sebagai relawan kadang senang, capek, takut, lelah Cuma karena sudah komitmen ingin menjadi satgas ya harus dijalani mba, apalagi saya memang sudah dari 2018 jadi satgas, dari sebelum nikah sampai sekarang sudah punya anak 1 dan saya satgas PPA. Nah dulu mah sebelum nikah ya lebih enjoy santai gitu kan, sekarang harus bagi waktu di rumah klo ada tugas tiba-tiba gitu ya keteterannya gitu mba, kadang ya kalo lagi capek suami pun kena sampe dia geleng-geleng kepala ngopo koe ki mak mak, jadi lebih sensitif, malem susah untuk tidur, Nah yang ngeselin itu kadang kan saya juga kerja jadi MUA, jadi berangkat dini hari di sabtu minggu ya walau ga tetap sabtu minggu tapi tuh suami ga bantu ngurus anak, kadang pulang pun anak belum dimandiin, belum makan jadi sayanya kesal, ditambah juga kalo hari biasa diminta kumpul dengan keseluruhan satgas ada kegiatan, anak kadang saya ajak karena gak ada yang jagain, jadi capek sampe sakit kepala saya.”*

Menurut Ibu L *“kalo cerita terkait satgas ya mba, saya ini baru memang baru 2 tahun lah kurang lebih, tapi di satgas itu ga nentu ya memang gaada gajinya, Cuma kerjaan itu ya ga Cuma kita sebagai satgas A, B, C ya kita bantu semuanya, walaupun fungsi utama saya terkait bencana ya tp klo ada PPA, ada kegiatan ya semuanya ngebantu. Capek sih mba ya kadang sampe sakit kepala, jadi lebih sensitif walaupun ga tiap hari aktivitasnya, tapi jadi padat kalo lagi ada permasalahannya apalagi klo bencana gitu ya banjir tanah longsor udah kita ngedata korban, kerja lebih ekstra, tapi kalo gak ada ya kita hanya dapet kegiatan pelatihan atau diskusi gitu, kumpul 1 bulan 1 kali paling lama, jadi terkoordinir juga, capeknya iya, pusing bahkan kalo say audah terlalu capek sampe mual mba, Cuma nikmatin aja kan pilihan”*

Berdasarkan hasil wawancara di atas terlihat bahwa para satgas telah berkomitmen dan bahkan sudah ada yang 7 tahun sebagai wanita satgas. Para wanita satgas tidak setiap hari menjalani kehidupannya sebagai satgas, namun ketika ada permasalahan terkait kekerasan terhadap perempuan dan anak, bencana dan lain sebagainya maka mereka yang akan melakukan pendataan dan edukasi awal. Selain itu, para wanita satgas juga mengurus pekerjaan

rumah, mengurus anak dan ada yang mengurus orang tuanya serta harus bekerja. Hal tersebut membuat mereka ada beberapa hal yang harus dikerjakan ketika mendapatkan tugas menjadi satgas yang kadang waktunya tiba-tiba sehingga mereka merasa tidak nyaman. Meskipun demikian, para wanita satgas harus menjalaninya karena sudah berkomitmen. Adapun dampak yang terjadi selama mereka menjadi satgas yaitu merasa lelah berlebihan ketika setelah menjalani aktivitas sebagai satgas dan terkadang berdampak pada sensitivitas perasaan yang menyebabkan mereka mudah marah dan anak atau suami menjadi korban ketika ada hal yang tidak sesuai. Selain itu, para wanita satgas juga merasa ketika tidur terkadang tidak nyenyak atau sulit untuk memulai tidurnya, sehingga kualitas tidur merasa tidak nyaman.

Parasuraman et al., (1992) mengemukakan bahwa konflik peran ganda dapat terjadi dalam tiga jenis, yaitu konflik yang disebabkan oleh waktu (*time-based conflict*), yaitu ketika waktu yang dimiliki individu digunakan untuk memenuhi satu peran tertentu, hingga menyebabkan timbulnya kesulitan untuk memenuhi perannya yang lain. Kedua, konflik yang disebabkan oleh ketegangan (*strain-based conflict*), yaitu konflik yang terjadi karena adanya tekanan emosional dari suatu peran menyebabkan terganggunya pelaksanaan peran yang lain. Ketiga, konflik yang disebabkan oleh perilaku (*behaviour-based conflict*), yaitu konflik yang disebabkan karena kesulitan perubahan perilaku dari satu peran ke peran lain. Misalnya, sebagai seorang manajer dituntut untuk bersikap agresif dan objektif, namun sebagai ibu di rumah harus merubah perilaku menjadi seorang yang hangat (afektif).

Stres adalah respon individu terhadap keadaan-keadaan dan peristiwa-peristiwa yang disebut stressor sebagai ancaman individu dan mengurangi kemampuan individu dalam mengatasi segala bentuk stressor (Santrock, 2012). Stres dapat terjadi karena reaksi organisme terhadap rangsangan (*stimulation*) yang tidak menyenangkan, sehingga stres harus dipahami sebagai relasi interaktif yang terjadi di antara sistem fisik, fisiologis, psikologis dan perilaku (Hanurawan, 2010).

Permasalahan yang terjadi pada wanita yang menjadi relawan satgas sangatlah menyeluruh karena perubahan signifikan dari fungsi fisik seperti kelelahan secara fisik, sakit kepala, sulit memulai tidur dan secara psikologis seperti kecemasan, emosional kurang stabil, mudah tersinggung, sehingga membutuhkan intervensi yang cukup efektif bagi relawan satuan tugas karena mengalami tingkat stres akibat harus dapat membagi waktu antara menjadi relawan dan mengurus kebutuhan rumah tangga. Seharusnya para wanita satgas dapat pengelola emosionalnya dengan baik, karena mereka menjalankan tugas sebagai satgas dalam penanggulangan bencana dan terkait kekerasan terhadap perempuan dan anak, sehingga mereka dapat membagikan perasaan positif yang menyebabkan mereka tidak tertekan

menjalankan tugas yang mereka kerjakan, sehingga respon fisik berkurang dan dapat lebih produktif menjalani kehidupan kesehariannya. Banyak pendekatan yang dapat digunakan untuk mengelola stres diantaranya yaitu *Mindfulness-based stress reduction* Kabat-Zinn (2013), *Mindfulness-based stress reduction* (Mennin & Fresco, 2014), *acceptance and commitment therapy* (Hayes et al., 2011), *stres inoculation training* (Meichenbaum, 2017), dan teknik relaksasi (Hasbara et al., 2021).

Adapun intervensi yang dapat digunakan dalam penelitian ini salah satunya yaitu *mindfulness-based stress reduction* berdasarkan aspek Kabat-Zinn (2013) dan tahapan pelatihan *mindfulness* dari Vinny 2014 yang telah dimodifikasi Raharjo (2024). Kabat-Zinn (2013) menjelaskan bahwa penurunan stres berbasis *mindfulness* merupakan sebuah bentuk aktivitas intervensi yang bertujuan menurunkan kondisi stres dengan memodifikasi proses kognisi dan afeksi sehingga berpengaruh terhadap regulasi emosi, sensasi fisik, dan keyakinan diri individu yang mengarahkan pada *subjective well-being*. Hal ini sejalan dengan permasalahan yang ada di lapangan bahwa para relawan wanita yang mengalami stres memiliki dampak terhadap fungsi fisik seperti kelelahan secara fisik, sakit kepala, gangguan sistem pencernaan, sulit memulai tidur dan secara psikologis seperti kecemasan, emosional kurang stabil, mudah tersinggung, sehingga penurunan stres *mindfulness* dapat membantu dalam memperbaiki fungsi tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan Raharjo (2024) bahwa *mindfulness-based stress reduction* memiliki dampak yang cukup signifikan untuk menurunkan stres pada ibu yang bekerja, sehingga cukup sejalan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti. Mengintegrasikan *mindfulness* ke dalam rutinitas harian tidak membutuhkan waktu yang lama atau upaya ekstra. Hal tersebut dapat sederhana melakukan meditasi singkat setiap hari, mempraktikkan pernapasan sadar selama beberapa menit, atau bahkan hanya menyadari sensasi fisik saat berjalan atau makan. Tujuannya adalah untuk mengalihkan perhatian kita dari pikiran yang mengganggu dan memfokuskan diri pada momen saat ini (Khoury et al., 2015).

Mindfulness juga berperan penting dalam memperkuat hubungan interpersonal. Hal tersebut dikarenakan kita menjadi lebih hadir dan dapat mendengarkan serta berinteraksi dengan orang lain secara lebih efektif. Praktik tersebut membantu kita mengurangi reaksi otomatis dan membangun empati serta pengertian terhadap perspektif orang lain (Keng et al., 2021). Pada intinya, *mindfulness* mengajarkan kita untuk menghargai momen saat ini tanpa keinginan berlebihan atau penolakan terhadap keadaan kita, sehingga dalam praktiknya, *mindfulness* membantu kita menemukan kedamaian dalam ketidakpastian dan menerima diri serta kehidupan kita sebagaimana adanya serta *mindfulness* menawarkan

strategi untuk meningkatkan fokus, kreativitas, dan ketahanan emosional (Jha et al., 2017). Sejalan dengan pernyataan tersebut Aherne et al., (2016) juga menyatakan bahwa penurunan stres berbasis kesadaran merupakan sebuah intervensi yang melibatkan proses relaksasi tubuh sehingga menghasilkan pikiran positif, dan terkontrol yang bertujuan untuk menyehatkan fisik dan psikis seseorang serta meningkatkan *engagement* dalam sebuah aktifitas.

Teori *mindfulness* berbicara mengenai kemampuan untuk memusatkan perhatian secara langsung dan bertindak dengan kesadaran (Brown & Ryan, 2003; Seema et al., 2017). Wanita relawan yang mempunyai kemampuan *mindfulness* akan mampu mengenali perubahan yang terjadi dalam dirinya, serta mampu mengidentifikasi perasaan sehingga lebih merasa puas terhadap dirinya. Aspek-aspek yang membentuk *mindfulness* seperti *awareness* (kesadaran) dan *attention* (perhatian) membuat wanita relawan menjadi fokus melakukan aktivitas serta secara penuh dengan perhatian yang tidak terbagi untuk mencapai tujuannya (Siegling & Petrides, 2014).

Mindfulness-based stress reduction merupakan aktivitas intervensi dalam mengatasi permasalahan stres emosi dan psikologis dalam upaya untuk mendapatkan kualitas hidup yang lebih adaptif (Kabat-Zinn, 2013). *Mindfulness-based stress reduction* merupakan model intervensi yang disusun secara sistematis berdasarkan konsep *mindfulness* dengan memfokuskan pada pikiran dan perasaan dalam diri terutama hal-hal yang bersifat negatif, dengan tujuan untuk mengurangi stres dan keluhan fisik sehingga menghasilkan kondisi relaks dan menentramkan (Grossman et al., 2004).

Banyak penelitian yang dilakukan terkait dengan stres dan *mindfulness*, namun rata-rata penelitian yang dilakukan terhadap ibu yang memiliki peran ganda, stres kerja, *coping stress*, namun dalam penelitian ini yaitu para wanita yang memiliki peran lebih dari dua tugas yaitu berperan sebagai seorang istri dan ibu, seorang pekerja dan seorang satgas sehingga peran yang lebih dari dua membuat tekanan para wanita satgas ketika membagi waktu untuk melakukan tugasnya. Kemudian tantangan fisik, lingkungan, atau interpersonal merupakan bagian tak terelakkan dari kehidupan dan banyak orang yang telah mengembangkan cara untuk mengatasi stres ini saat muncul. Berdasarkan penjelasan di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk menguji pelatihan *mindfulness-based stress reduction* untuk menurunkan tingkat stres pada wanita relawan satgas DIY.

2. METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan metode *random assignment* dalam memilih kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. *Random assignment* merupakan teknik pengambilan sampel yang didasarkan pada probabilitas bahwa setiap unit sampling memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih secara sampel (Cook et al., 2002). Teknik random yang dipilih peneliti adalah random sederhana (*simple random*) yang dilakukan dengan membuat setiap undian menjadi sampel secara random. Desain penelitian yang digunakan yaitu *pretest posttest control group design*.

Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan 10 wanita relawan Satgas di Daerah Istimewa Yogyakarta berusia 26-49 tahun dengan pendidikan terakhir SMA, yang bekerja sebagai ibu rumah tangga atau wirausaha sambil aktif di bidang Perlindungan Perempuan dan Anak (PPA), Penanggulangan Krisis Daerah (PKD), dan penanganan bencana. Subjek penelitian memenuhi kriteria inklusi berupa usia 22-50 tahun, memiliki pekerjaan atau tanggung jawab rumah tangga, mengalami stres sedang hingga berat berdasarkan *screening* PSS-10, serta bersedia berpartisipasi dengan menandatangani *informed consent*. Hasil penelitian menggambarkan tantangan yang dihadapi para relawan wanita dalam membagi waktu antara tugas sosial dan tanggung jawab pribadi, disertai dengan beban psikologis yang signifikan.

Metode Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *perceived stress scale* yang sudah digunakan terlebih dahulu oleh Yuniaty (2019) dengan reliabilitas *cronbach alpha* memberikan nilai $\alpha=0,83$ Pengukuran *pre test* akan diberikan pada proses *screening* partisipan. Kemudian, *post test* akan diberikan setelah pelaksanaan pelatihan dilaksanakan. Setelah itu akan dilaksanakan follow up 7 hari setelah *post test* dilakukan. Pengaruh dari pelatihan tersebut dapat dilihat dari tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Skor PSS-10 diperoleh dengan reversing responses (sebagai contoh, 0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0) terhadap empat soal yang bersifat positif (pertanyaan 4, 5, 7 dan 8) dan menjumlahkan skor jawaban masing-masing. Jumlah skor dalam PSS-10 adalah 0-40. Interpretasi pengukuran PSS-10 dengan skor tersebut dikategorikan menjadi: (1) skor 0-7: normal, (2) skor 8-11: stres ringan, (3) skor 12-15: stres sedang, (4) skor 16-20: stres cukup berat, (5) skor ≥ 21 : stres berat. Sedangkan keseluruhan item pada skala ERQ merupakan item yang *favorable* sehingga tidak ada pembalikan perhitungan skor, dengan 7 alternatif respon jawaban yaitu sangat setuju, setuju, agak setuju, netral, agak tidak setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Interpretasi pengukuran skor ERQ dikategorikan menjadi (1) skor 0-15: sangat rendah, (2) skor 16-21: rendah, (3) skor 22-27: sedang, (4) skor 28-33: tinggi, (5) skor ≥ 34 : sangat tinggi.

Prosedur Intervensi

Intervensi yang diberikan berupa pemberian pelatihan *Mindfulness-based stress reduction* diberlangsungkan sesuai dengan modul yang tersusun dengan 4 sesi pelaksanaan yaitu Sesi I: Meditasi Pernapasan (*Breathing Meditation*), Sesi II-2: Pendeteksian Tubuh dengan Sikap Penghargaan (*Compassionate Body Scan*), Sesi II-1: Menyadari sensasi tubuh (*Body Sensation*), Sesi III-1: Membuka Kesadaran (*Open Awareness*), Sesi III-2: Menerima Pikiran dan Perasaan (*Accepting Minds and Thoughts*), Sesi III-3 Melepaskan Hasrat (*Wanting Release*), Sesi IV: *Mindfulness Sebagai Jalan Hidup* (*Mindfulness is a Way of Life*).

Teknik Analisa Data

Pada penelitian yang akan dilakukan, data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan uji *Mann-Whitney U Test* untuk menganalisis perbedaan skor pada variabel dependen antara dua kelompok berbeda dari satu variabel. Perbedaan tersebut bisa seperti perbedaan tingkat stres antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Kemudian, untuk melihat perbedaan tingkat stres antara hasil sebelum dan setelah diberikan perlakuan pelatihan *mindfulness-based stress reduction* pada wanita satgas menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisis data yang dilakukan untuk menjawab hipotesis pertama yang ada dalam penelitian ini menggunakan uji *Mann-Whitney U Test* untuk menganalisis perbedaan skor tingkat stres pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan menggunakan hasil pengukuran skala PSS-10 dan ERQ pada *pre-test*, *post-test* dan *follow up*. Adapun hasil analisis data menggunakan pengukuran PSS-10 dapat dilihat pada tabel 1, sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Beda Tingkat Stres Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Variabel	Pengukuran	Z	Assymp. Sig	Kesimpulan
Stres	<i>Pre-Test</i>	-0,105	0,916	Tidak ada Perbedaan
	<i>Post-Test</i>	-2,200	0,028	Ada Perbedaan
	<i>Follow Up</i>	-2,627	0,009	Ada Perbedaan

Hasil uji beda skor *pre-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan skor tingkat stres dengan nilai $Z = -105$ dan $p = 0,916$ ($p > 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa tidak adanya perbedaan skor *pre-test* tingkat stres antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, hal ini berarti bahwa kelompok

kontrol dan eksperimen memiliki kedudukan yang sama dalam penelitian ketika proses *pre-test* dilaksanakan. Kemudian, pada skor *post-test* hasil yang diperoleh kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan nilai $Z = -2,200$ dan $p = 0,028$ ($p < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwasannya terdapat perbedaan skor *post-test* tingkat stres antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness-based stress reduction*. Selain itu, hasil yang diperoleh dari uji beda pada *follow up* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan nilai $Z = -2,627$ dan $p = 0,009$ ($p < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor tingkat stres pada *follow up* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pasca diberikannya perlakuan berupa pelatihan *mindfulness-based stress reduction*.

Kemudian, untuk menjawab hipotesis kedua yang ada pada penelitian ini yaitu melihat perbedaan tingkat stres pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum mendapatkan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness-based stress reduction* dan setelah mendapatkan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness-based stress reduction*. Pada hipotesis kedua ini, analisis data yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* yang hasilnya dapat dilihat pada tabel 3, sebagai berikut:

Tabel 2.
Hasil Uji Tingkat Stres Kelompok Eksperimen Sebelum dan Setelah Pelatihan *Mindfulness-Based Stress Reduction*

Pengukuran	Kelompok Eksperimen		Kesimpulan
	Z	Asymp. Sig	
Pre-Test-Post-Test	-2,032	0,042	Ada perbedaan
Post-Test-Follow Up	-2,041	0,041	Ada perbedaan
Pre-Test-Follow Up	-2032	0,042	Ada Perbedaan

Berdasarkan Berdasarkan tabel di atas, hasil analisis dari perhitungan *Wilcoxon Signed-Rank Test* pada skor *pre-test* dan *post-test*, dapat terlihat adanya perbedaan skor tingkat stres yang signifikan pada partisipan sebelum dan setelah diberikan pelatihan *mindfulness-based stress reduction* sebesar $Z = -2,032$ dan $p = 0,042$ ($p < 0,05$). Artinya, memiliki perbedaan tingkat stres sebelum dan setelah diberikan pelatihan *mindfulness-based stress reduction* kepada partisipan dengan perbedaan skor tingkat stres setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness-based stress reduction* lebih rendah ($Mean = 12,50$) dibandingkan sebelum diberikan perlakuan pelatihan *mindfulness-based stress reduction* ($Mean = 17,60$). Kemudian pada pengukuran *post-test* dengan *follow up* didapatkan nilai $Z = -2,041$ dan $p = 0,041$ ($p < 0,05$).

Artinya memiliki perbedaan tingkat stres pada partisipan setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness-based stress reduction* dengan skor *follow up* lebih rendah ($Mean = 8,60$) dibandingkan sebelum diberikan perlakuan pelatihan *mindfulness-based stress reduction* ($Mean = 12,40$). Kemudian pada pengukuran *pre-test* dengan *follow up* didapatkan nilai $Z = -2,032$ dan $p = 0,042$ ($p < 0,05$). Artinya memiliki perbedaan tingkat stres pada partisipan setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan *Mindfulness-based stress reduction* dengan skor *follow up* lebih rendah ($Mean = 8,60$) dibandingkan sebelum diberikan perlakuan pelatihan *Mindfulness-based stress reduction* ($Mean = 17,60$).

Pembahasan

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Romadhani & Hadjam (2017) bahwa terdapat perubahan stres pada para peserta setelah diberikan perlakuan pelatihan *mindfulness-based stress reduction* dengan uji statistik *Mann-Whitney* dan juga menyertakan analisis kualitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* signifikan dalam menurunkan stres pada orang tua dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,001$) dan efek terapeutik dari intervensi ini dapat bertahan setidaknya dua minggu pasca intervensi.

Hal ini sejalan dengan penjelasan Kabat-Zinn (2013) menjelaskan bahwa penurunan stres berbasis *mindfulness* merupakan sebuah bentuk aktivitas intervensi yang bertujuan menurunkan kondisi stres dengan memodifikasi proses kognisi dan afeksi sehingga berpengaruh terhadap regulasi emosi, sensasi fisik, dan keyakinan diri individu yang mengarahkan pada *subjective well-being*. Kemampuan dalam kontrol diri untuk melakukan aktivitas secara sadar sepenuhnya dari waktu ke waktu disetiap aktivitas yang dikerjakan, tanpa penilaian menjadi hal yang penting untuk dilakukan sehingga dapat meminimalisir stres (Rizky & Santoso, 2018). Pernyataan tersebut selaras dengan pernyataan dari Handayani et al., (2021) yang menyatakan bahwa kemampuan dalam kontrol diri untuk melakukan aktivitas secara sadar dan simultan dari waktu ke waktu sebagaimana konsep dalam *mindfulness*, yang berarti hadir dalam situasi terkini dan sepenuhnya sehingga dapat meningkatkan hubungan sosial, kepuasan hidup, kebahagiaan, penurunan depresi, kecemasan, stres dan isolasi diri.

Lebih lanjut dijelaskan bahwa konsep *mindfulness* merupakan kesadaran seutuhnya, perhatian penuh dan penerimaan peristiwa pada saat ini, dan dengan kesadaran seseorang akan belajar untuk menentukan strategi untuk menghadapi peristiwa yang sedang dihadapi, belajar untuk melihat keadaan emosional tanpa melakukan apapun untuk mencoba mengubah emosi mereka (Yusainy et al., 2019). Proses kesadaran mendorong pergeseran perhatian secara

global, dengan mengganti perhatian yang sebelumnya melekat erat pada pengalaman, perasaan, bentuk pikiran tertentu sehingga dapat berpotensi dalam penurunan stres (Silarus, 2015).

Kemudian, dalam terapi SEFT terdapat unsur spiritual, yaitu doa sebagai bagian dari dimulainya proses terapi hingga terapi berakhir. Terapi SEFT menggunakan tiga metode, yaitu pertama, *the set-up*, yang bertujuan untuk memastikan supaya aliran energi tepat. Kedua, *The tune-in* adalah langkah dimana kita merasakan atau memikirkan bagian yang dikeluhkan sakit dan mengucapkan kalimat *the set-up* lebih ringkas. Ketiga, *the tapping* yaitu metode dengan cara mengetuk ringan dengan kedua ujung jari pada titik-titik tertentu yang ada pada tubuh sambil melakukan *tune-in*. Titik-titik tersebut adalah titik kunci dari “*the major energy meridians*” yang apabila titik ini diketuk beberapa kali akan menimbulkan dampak pada ternetralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang dialami (Zainuddin, 2015).

Pelatihan penurunan stress berbasis *mindfulness* merupakan teknik yang dikembangkan oleh Kabat-Zinn (2013) yang disusun berdasarkan aspek kesadaran tertinggi (*conciouness*) yang merujuk pada kondisi pikiran yang benar-benar terfokus pada satu aktivitas yang sedang dijalankan dengan memusatkan pikiran dan perasaan, aspek pengalaman saat ini (*Present Experience*) yang merujuk pada sebuah situasi terkini, bukan sebuah kondisi masa lampau yang pernah dilakukan, serta aspek penerimaan (*Acceptance*) yang merupakan sebuah sikap dalam diri menerima situasi yang tengah dilakukan atau dialami dalam kondisi terkini dengan tanpa penilaian berlebih.

Pelatihan penurunan stress berbasis *mindfulness* terdiri atas 6 teknik yaitu meditasi pernapasan (*breathing meditation*), menyadari sensasi tubuh (*body sensation*), pendeteksian tubuh dengan sikap penghargaan (*compassionate body scan*), membuka kesadaran (*open awareness*) dan menerima pikiran serta perasaan (*accepting minds and 53 thoughts*), melepaskan hasrat (*wanting release*), dan Teknik terakhir adalah *mindfulness is a way of life* (*mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari) (Vinny, 2014). Adapun Sesi-sesi pelatihan penurunan stress berbasis *mindfulness* mengacu dengan tahapan pelatihan *mindfulness* dari Vinny (2014) yang telah dimodifikasi oleh Raharjo (2024) yaitu, (1) meditasi pernapasan (*breathing meditation*), (2) menyadari sensasi tubuh (*body sensation*) dan pendeteksian tubuh dengan sikap penghargaan (*compassionate body scan*), (3) membuka kesadaran (*open awareness*), menerima pikiran dan perasaan (*accepting minds and thoughts*) dan melepaskan hasrat (*wanting release*), (4) *mindfulness* sebagai jalan hidup (*mindfulness is a way of life*).

Pada tahap pertama yaitu meditasi pernapasan (*breathing meditation*) subjek dilatih untuk dapat memusatkan perhatian pada hal-hal sederhana yang terbiasa dilakukan sebagai sebuah aktifitas sehari-hari. Peserta pelatihan dilatih untuk memusatkan perhatian terhadap

pernapasan. *Breathing Meditation* melatih peserta pelatihan untuk fokus hadir pada kondisi dan tempat terkini, sehingga peserta pelatihan dapat memulai fokus dan berkonsentrasi pada hanya pada nafas sebelum masuk pada tahap berikutnya. Menurut Ekawaldi and Liftiah (2014) dengan menyadari nafas yang dihirup dan dihembuskan melalui relaksasi pernafasan, seseorang dapat lebih mudah mendapatkan ketenangan, lebih mudah mendapatkan emosi positif dibanding emosi negatif, mencegah ketegangan, ataupun kepanikan sehingga disaat emosi dapat dikendalikan, seseorang akan lebih mudah berfikir lebih positif. Ketika pengelolaan pernapasan terlatih maka seseorang akan memiliki kemampuan dalam mengelola kepekaan, dan kontrol diri dari hal-hal negatif yang bisa saja dilakukan saat menghadapi berbagai situasi yang menekan (Mawardika et al., 2020)

Tahap kedua yaitu menyadari sensasi tubuh (*body sensation*) dan pendeteksian tubuh dengan sikap penghargaan (*compassionate body scan*). Teknik ini mengarahkan peserta pelatihan untuk fokus atau memberi perhatian terhadap sensasi tubuh dari telapak kaki hingga kepala. Fokus terhadap sensasi tubuh, memperhatikan sensasi tubuh yang halus seperti gatal atau kesemutan, suara, bau, dan membiarkannya hadir tanpa penghakiman, sehingga menumbuhkan sikap menghargai terhadap diri sendiri, dan mengurangi sensasi tidak nyaman yang sedang terjadi pada tubuh. Menurut Umniyah & Afiatin (2009) disaat seseorang terlatih menghadapi respon fisiologis tubuh, seseorang dapat menjadi terlatih dalam menerima ketidaknyamanan dalam berbagai situasi tanpa perlu berlebihan dalam menjustifikasi diri dan situasi sehingga menjadi lebih terfokus pada aktifitas yang sedang dijalankan dan mengurangi afek negatif seperti kekhawatiran, ketakutan dan dari hal-hal negatif yang cenderung sulit untuk dikendalikan. Respon nyaman dan tidak nyaman yang dialami oleh setiap orang merupakan suatu kondisi yang wajar terjadi setiap hari, sehingga perlunya seseorang menyadari kondisi yang sedang dialami kemudian cukup menerima terlebih dahulu dan tidak merespon terlalu berlebihan, sehingga orang tersebut akan memiliki kepekaan terhadap berbagai respon fisiologisnya untuk mengurangi potensi munculnya afek dan pemikiran negatif (Santoso & Satwika, 2019). Peningkatan kesadaran seperti kesadaran akan perhatian, kesadaran pada sensasi tubuh, kesadaran terhadap emosi-emosi tanpa penolakan, hingga akan memunculkan kesadaran akan perilaku diri sendiri (Zou et al., 2021).

Tahap ketiga yaitu membuka kesadaran (*open awareness*), menerima pikiran dan perasaan (*accepting minds and thoughts*). Tahap ini peserta dilatih untuk dapat menyadari rasa sedih, rasa gembira, kebanggaan, rasa marah, kekecewaan ataupun ketidakberdayaan yang tervisualkan dalam pikiran selama relaksasi, kemudian dapat menerima semua respon emosional yang muncul sebagai bagian dari pengalaman hidup yang berharga. Selanjutnya

subjek dapat terlatih untuk melepaskan emosi positif maupun emosi negatif yang muncul tersebut bersama dengan munculnya pemaknaan diri. Menurut Batubara et al., (2025) sikap menerima dan menghargai baik kepada diri sendiri maupun orang lain dapat meningkatkan dukungan sosial, empati dan kerjasama yang baik, tanpa perlu bersikap reaktif disaat berada dalam situasi yang tidak nyaman. Lebih lanjut dijelaskan bahwa sebelum seseorang dapat menerima dan menghargai setiap pengalaman orang lain, seseorang perlu menerima, dan berdamai dengan pengalaman buruk sendiri sehingga dapat mengevaluasi diri secara lebih positif yang juga akan berdampak pada peningkatan afek ketenangan, kebahagiaan. Kondisi tersebut juga dapat diartikan bahwa subjek penelitian mendapat visualisasi yang dapat mengaduk emosi yang kemudian mengarahkan pada pelepasan emosi secara positif, sehingga dapat lebih mudah mengevaluasi diri secara positif dari berbagai situasi yang terpaksa harus dijalani (Ahmad et al., 2023).

Tahap keempat yaitu *mindfulness* sebagai jalan hidup (*mindfulness is a way of life*). Pada tahap ini subjek diarahkan untuk dapat menerima semua objek sensoris, sensasi tubuh, perasaan dan pikiran yang muncul pada dirinya saat melakukan meditasi sadar diri seperti berjalan atau makan. Tanpa berbicara, hanya focus pada aktifitas yang sedang dijalankan, menikmati kondisi terkini untuk kemudian melepaskan. Menurut Putri et al., (2024) dalam setiap aktifitas yang dilakukan seseorang perlu menerapkan pentingnya sikap mindful, sadar dan terfokus sepenuhnya, menikmati dan tidak bersikap reaktif, sehingga apapun kegiatan yang sedang dijalankan dapat dilakukan dengan baik. Hal tersebut dapat diartikan bahwa disaat seseorang sedang melakukan sebuah aktifitas, fokus utama adalah pada aktifitas yang sedang dilakukan sebagai sebuah situasi yang dapat dikendalikan, bukan pada situasi yang belum dikenali maupun dikendalikan sepenuhnya. Kondisi tersebut dapat berdampak pada peningkatan munculnya afek positif berupa ketenangan diri saat melakukan sebuah aktifitas pekerjaan (Clementi, 2015). Beshara et al., (2013) menjelaskan bahwa mindful eating sebagai rasa perhatian secara fisik (jasmaniah) dan emosional tanpa memberikan penilaian atau penghakiman ketika sedang makan. Artinya, bahwa menghadirkan emosi, pikiran dan kemampuan mengindra sebagai bagian internal dan eksternal diri yang berkaitan dengan aktifitas makan.

Selama pelatihan berlangsung, semua partisipan merasakan dampak yang baik dalam setiap sesinya. Selain keberhasilan dari setiap sesi terdapat juga faktor pendukung lainnya yang mempengaruhi pelatihan *mindfulness-based stress reduction* yang telah dilaksanakan. Hal yang menjadi faktor pendukung tersebut adalah peserta yang mengikuti pelatihan ini memiliki karakteristik yang sama yaitu sesama wanita satgas dan memiliki aktivitas harian lainnya,

dimana menurut Corey (2012) bahwa individu yang bertemu dengan individu yang memiliki perjuangan yang sama, maka akan menumbuhkan keyakinan untuk mengubah hidupnya menjadi lebih baik. Selain itu bergabungnya partisipan tersebut dalam satu kelompok juga mampu meningkatkan keberhasilan dalam terapi ini, karena adanya penerimaan, mendengarkan dan empati atau dukungan dalam kelompok mampu menciptakan kohesivitas kelompok (Corey et al., 2013). Hubungan yang terjadi di dalam kelompok, membuat setiap partisipan belajar bahwa dirinya tidak sendirian, dirinya berharga, mendapatkan dukungan satu sama lain, menemukan kelebihan diri dalam mengatasi masalah, merasakan kehadiran orang lain disekitarnya sebagai penguat bahwa dirinya tidak sendirian sebagai wanita satgas, belajar menjadi bagian dari lingkungannya dan mempraktikkan secara langsung yang dipelajarinya. Hal ini sejalan dengan pendapat Baron & Byrne (2005) bahwa perubahan perilaku individu terjadi karena pengaruh sosial dan pengaruh sosial tersebut dapat efektif apabila intervensi diberikan secara kelompok.

Kemudian, menurut Northoff (2007) individu dengan gangguan stres sering kali terlibat dalam satu atau lebih bentuk pemrosesan dalam diri negatif seperti kekhawatiran, perenungan, dan kritik diri sebagai cara berhubungan dengan munculnya emosi negatif secara terus-menerus berdasarkan sebuah pengalaman yang ada dalam kehidupan. Hal ini akan mempengaruhi hormon yang paling terkait dengan stres yaitu kortisol. Kortisol adalah hormon steroid yang diproduksi oleh kelenjar adrenal dan berperan penting dalam respons tubuh terhadap stres. Selain kortisol, hormon lain yang juga berperan dalam respons stres adalah adrenalin (epinefrin) dan norepinefrin (Sadock et al., 2015). Kemampuan dalam kontrol diri untuk melakukan aktifitas secara sadar sepenuhnya dari waktu ke waktu disetiap aktifitas yang dikerjakan, tanpa penilaian menjadi hal yang penting untuk dilakukan sehingga dapat meminimalisir stres (Rizky & Santoso, 2018). *Mindfulness-based stress reduction* juga berperan penting dalam memperkuat hubungan interpersonal. Maka dengan menjadi lebih hadir, kita dapat mendengarkan dan berinteraksi dengan orang lain secara lebih efektif. Praktik tersebut membantu kita mengurangi reaksi otomatis dan membangun empati serta pengertian terhadap perspektif orang lain (Keng et al., 2021). *Mindfulness-based stress reduction* dapat menjadi sebuah aktifitas intervensi dalam mengatasi permasalahan stres emosi dan psikologis dalam upaya untuk mendapatkan kualitas hidup yang lebih adaptif (Kabat-Zinn, 2013)..

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pelatihan *mindfulness-based stress reduction* ini dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres pada wanita satgas. Hal ini dapat dilihat bahwa pada subjek penelitian menunjukkan penurunan tingkat stres setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness-based stress reduction*. Penelitian ini juga

tidak luput dari keterbatasan seperti kurang tepat waktu pelaksanaan pelatihan sehingga pada akhir sesi menjadi lebih singkat karena terapi dimulai terlambat

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada penelitian ini, maka kesimpulan yang didapatkan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan tingkat stres wanita satgas pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen tingkat stres lebih rendah lebih tinggi setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness-based stress reduction* dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan pelatihan *mindfulness-based stress reduction*.
2. Terdapat perbedaan tingkat stres wanita satgas pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan pelatihan *mindfulness-based stress reduction*. Skor tingkat stres menjadi rendah setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness-based stress reduction* dibandingkan sebelum diberikan pelatihan *mindfulness-based stress reduction*.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengajukan beberapa saran yang ditujukan khususnya kepada subjek penelitian dan juga kepada peneliti selanjutnya. Saran tersebut diantaranya sebagai berikut:

1. Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa dengan pelatihan *mindfulness-based stress reduction* pada wanita satgas dapat memiliki pengetahuan baru bagaimana upaya mereduksi stres yang dirasakannya sebagai wanita satgas yang memiliki peran tambahan lainnya di keluarga dan pekerjaan utama dalam kehidupan kesehariannya, sehingga dapat memunculkan pemikiran dan perasaan yang lebih positif. Maka dengan ini, dapat membuat subjek dapat lebih bersemangat menjalani kehidupan kesehariannya sehingga menerima permasalahan yang ada dan mengontrol pemikiran negatif yang memunculkan stres berlebih dalam menjalani kehidupan keseharian. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti menyarankan agar subjek dapat terus

melanjutkan dan mengaplikasikan keterampilan yang telah didapatkan dalam pelatihan *mindfulness-based stress reduction* seperti menerima permasalahan yang terjadi dalam kehidupan pribadi dengan memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri agar memunculkan pemikiran dan perasaan yang positif dalam menjalani kehidupan kesehariannya, sehingga dapat menerima dan tidak menghakimi permasalahan yang dialaminya.

2. Peneliti Selanjutnya

Adapun kepada peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperhatikan beberapa hal, sebagai berikut:

- a. Memberikan jeda waktu yang lebih lama agar partisipan dapat diberikan pekerjaan rumah untuk mengaplikasikan apa yang didupatkannya selama sesi berlangsung, sehingga dapat mengetahui perubahan secara terstruktur dengan melakukan pengukuran berkala di setiap sesi yang telah dilakukan subjek dalam pelatihan *mindfulness-based stress reduction* secara menyeluruh.
- b. Tempat pelaksanaan penelitian terkait dengan pelatihan *mindfulness-based stress reduction* dapat di tempat yang lebih nyaman lagi agar dapat meningkatkan rasa penerimaan terhadap permasalahan yang dihadapi para partisipan wanita satgas yang dialaminya.

5. DAFTAR REFERENSI

- Ahmad, M., Hardiyati, H., & Salaka, S. A. (2023). Optimalisasi Kesejahteraan Psikologis Relawan Bencana Melalui Pelatihan *Mindfulness*. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 3(3), 194–202.
- Akbar, D. A. (2017). Konflik peran ganda karyawan wanita dan stres kerja. *An Nisa'a*, 12(1), 33–48.
- Astuti, A. F. (2017). Pengaruh Psychological Capital Terhadap Konflik Peran Ganda dan Dampak Terhadap Persepsi Peningkatan Karier Dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Pemoderasi (Studi Kasus Pada Karyawan Bank Di Salatiga).
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2024). Jumlah Penduduk Pertengahan Tahun (Ribu Jiwa), 2022-2024.
- Baron, R.A. & Byrne, D. (2005). Psikologi Sosial. Edisi Keepuluh: jilid 2.
- Batubara, J., Sinta, R., & Panjaitan, F. (2025). The Effect of Meditation on Stress Reduction among College Students: A Quantitative Study. *Acta Psychologia*, 3(4), 162–170.
- Beshara, M., Hutchinson, A. D., & Wilson, C. (2013). Does mindfulness matter? Everyday mindfulness, mindful eating and self-reported serving size of energy dense foods among a sample of South Australian adults. *Appetite*, 67, 25–29.
- Clementi, C. (2015). The relationship between eating behavior and psychological distress

among overweight and obese people: is there a role for mindfulness?

- Cook, T. D., Campbell, D. T., & Shadish, W. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference* (Vol. 1195). Houghton Mifflin Boston, MA.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of group counseling* (Eight Edition). USA: Brooks/Cole.
- Corey, G., Corey, M. S., & Haynes, R. (2013). *Groups in Action: Evolution and Challenges Workbook* (book only). Cengage Learning.
- Dando, M. L. Y. D., Fanggal, R. F., & Fanggal, A. H. J. (2021). Pengaruh peran ganda terhadap kinerja tenaga medis wanita melalui stres kerja. *Jurnal Ilmiah Manajemen Kesatuan*, 9(1), 177–188.
- Ekawaldi, I. Z., & Liftiah, L. L. (2014). Efektifitas teknik relaksasi pernafasan untuk mengurangi kecemasan atlet futsal yang hendak bertanding. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 6(1), 9–14.
- Ekawarna. (2018). *Manajemen Konflik & Stres*. PT Bumi Aksara.
- Erowati, D., Prasetyo, K. B., Astuty, S., & Anggraeni, T. (2020). Peran organisasi perempuan dalam penguatan social capital melawan pandemi COVID-19 (studi pada gerakan kampanye sosial persit kartika chandra kirana xxxix kabupaten pati jawa tengah). *Umbara*, 5(1), 30–41.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35–43.
- Handayani, P. A., Dwidiyanti, M., & Mu'in, M. (2021). Pengaruh Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Yang Bekerja Sebagai Perawat Critical Care. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 4(1), 24–37.
- Hanurawan, F. (2010). *Psikologi Sosial Suatu Pengantar*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Hasbara, dian kristyawati, Ibrahim, A. R. A., Putranto, A. K., Risnawaty, W., Suryadi, D., Kusumawardhani, N., & Suryadinata, P. I. (2021). *Penatalaksanaan Gangguan Psikologis* (Edisi 1). Pustaka Belajar.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford press.
- Kabat-Zinn, J. (2013). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. In *Mindfulness* (pp. 281–306). Routledge.
- Keng, S.-L., Tong, E. M. W., Yan, E. T. L., Ebstein, R. P., & Lai, P.-S. (2021). Effects of mindfulness-based stress reduction on affect dynamics: A randomized controlled trial. *Mindfulness*, 12, 1490–1501.
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519–528.
- Kurniawan, F. (2014). *Peran Mediasi Kepuasan Dan Stres Kerja Pada Hubungan Antara Konflik Peran Dan Komitmen Organisasi (Studi Pada Relawan Badan Keswadayaan Masyarakat Kabupaten Sukoharjo)*. UNS (Sebelas Maret University).
- Mawardika, T., Rahmawati, I. N., & Kurniawati, W. (2020). Relaksasi pernafasan dan dzikir menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil HIV positif: Literature review. *NURSCOPE: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 6(2), 101.

- Meichenbaum, D. (2017). *The evolution of cognitive behavior therapy: A personal and professional journey with Don Meichenbaum*. Taylor & Francis.
- Mennin, D. S., & Fresco, D. M. (2014). Emotion regulation therapy. *Handbook of Emotion Regulation*, 2, 469–490.
- Northoff, G. (2007). Psychopathology and pathophysiology of the self in depression—neuropsychiatric hypothesis. *Journal of Affective Disorders*, 104(1–3), 1–14.
- Parasuraman, S., Greenhaus, J. H., & Granrose, C. S. (1992). Role stressors, social support, and well-being among two-career couples. *Journal of Organizational Behavior*, 13(4), 339–356.
- Putri, W. A., Widodo, A., & Solihat, R. (2024). Is there any Difference between Males and Females in Mindful Eating? *Prisma Sains: Jurnal Pengkajian Ilmu Dan Pembelajaran Matematika Dan IPA IKIP Mataram*, 12(1), 49–60.
- Rizky, J., & Santoso, M. B. (2018). Faktor pendorong ibu bekerja sebagai K3L Unpad. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 158.
- Romadhani, R. K., & Hadjam, M. N. R. (2017). Intervensi berbasis mindfulness untuk menurunkan stres pada orang tua. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 3(1), 23–37.
- Santoso, O. R., & Satwika, Y. W. (2019). Hubungan antara harga diri dengan kesejahteraan psikologis pada wanita menikah yang bekerja. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3).
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development Edisi 13 Jilid 2 - Perkembangan Masa Hidup* (Wisnu Chandra Kristiaji (ed.); 13th ed.). Erlangga.
- Silarus, A. (2015). *Sadar penuh hadir utuh*. TransMedia.
- Team Stage. (2024). *Statistik Kesukarelaan Tahun 2024: Seberapa Dermawankah Kita?*
- Umniyah, U., & Afiatin, T. (2009). Pengaruh pelatihan pemusatan perhatian (mindfulness) terhadap peningkatan empati perawat. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 1(1), 17–40.
- Wonua, A. R., Titing, A. S., & Mardayanti, M. (2023). Pengaruh Work Life Balance dan Disiplin Kerja terhadap Kinerja Pegawai Kantor Dinas Lingkungan Hidup Kabupaten Kolaka. *Maeswara: Jurnal Riset Ilmu Manajemen Dan Kewirausahaan*, 1(6), 16–29.
- Yuniaty, S. (2019). *Pengaruh Perceived Stress dan Religiusitas terhadap Intensi Bunuh Diri pada Dewasa Awal*. Universitas Airlangga.
- Yusainy, C., Chan, D. K. C., Hikmiah, Z., & Anggono, C. O. (2019). Physical activity in Indonesian University students: the contradictory roles of dispositional mindfulness and self-control. *Psychology, Health & Medicine*, 24(4), 446–455.
- Zainuddin, A. (2015). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) for Healing+ Succes+ Happines+ nGreatness (edisi revisi)*. Afzan Publishihing Zamriati, WO.
- Zou, H., Cao, X., & Chair, S. Y. (2021). A systematic review and meta-analysis of mindfulness-based interventions for patients with coronary heart disease. *Journal of Advanced Nursing*, 77(5), 2197–2213.
- Zuhdi, S. (2019). Membincang peran ganda perempuan dalam masyarakat industri. *Jurnal Jurisprudence*, 8(2), 81–86.
- Ahmad, M., Hardiyati, H., & Salaka, S. A. (2023). *Optimalisasi Kesejahteraan Psikologis*

- Relawan Bencana Melalui Pelatihan Mindfulness. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 3(3), 194–202.
- Akbar, D. A. (2017). Konflik peran ganda karyawan wanita dan stres kerja. *An Nisa'a*, 12(1), 33–48.
- Astuti, A. F. (2017). Pengaruh Psychological Capital Terhadap Konflik Peran Ganda dan Dampak Terhadap Persepsi Peningkatan Karier Dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Pemoderasi (Studi Kasus Pada Karyawan Bank Di Salatiga).
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2024). Jumlah Penduduk Pertengahan Tahun (Ribuan Jiwa), 2022-2024.
- Baron, R.A. & Byrne, D. (2005). Psikologi Sosial. Edisi Ke-17: jilid 2.
- Batubara, J., Sinta, R., & Panjaitan, F. (2025). The Effect of Meditation on Stress Reduction among College Students: A Quantitative Study. *Acta Psychologica*, 3(4), 162–170.
- Beshara, M., Hutchinson, A. D., & Wilson, C. (2013). Does mindfulness matter? Everyday mindfulness, mindful eating and self-reported serving size of energy dense foods among a sample of South Australian adults. *Appetite*, 67, 25–29.
- Clementi, C. (2015). The relationship between eating behavior and psychological distress among overweight and obese people: is there a role for mindfulness?
- Cook, T. D., Campbell, D. T., & Shadish, W. (2002). Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference (Vol. 1195). Houghton Mifflin Boston, MA.
- Corey, G. (2012). Theory and practice of group counseling (Eight Edition). USA: Brooks/Cole.
- Corey, G., Corey, M. S., & Haynes, R. (2013). Groups in Action: Evolution and Challenges Workbook (book only). Cengage Learning.
- Dando, M. L. Y. D., Fanggal, R. F., & Fanggal, A. H. J. (2021). Pengaruh peran ganda terhadap kinerja tenaga medis wanita melalui stres kerja. *Jurnal Ilmiah Manajemen Kesatuan*, 9(1), 177–188.
- Ekawaldi, I. Z., & Lifiyah, L. L. (2014). Efektifitas teknik relaksasi pernafasan untuk mengurangi kecemasan atlet futsal yang hendak bertanding. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 6(1), 9–14.
- Ekawarna. (2018). Manajemen Konflik & Stres. PT Bumi Aksara.
- Erowati, D., Prasetyo, K. B., Astuty, S., & Anggraeni, T. (2020). Peran organisasi perempuan dalam penguatan social capital melawan pandemi COVID-19 (studi pada gerakan kampanye sosial persiti kartika chandra kirana xxxix kabupaten pati jawa tengah). *Umbara*, 5(1), 30–41.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35–43.
- Handayani, P. A., Dwidianti, M., & Mu'in, M. (2021). Pengaruh Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Yang Bekerja Sebagai Perawat Critical Care. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 4(1), 24–37.
- Hanurawan, F. (2010). Psikologi Sosial Suatu Pengantar. PT. Remaja Rosdakarya.
- Hasbara, dian kristyawati, Ibrahim, A. R. A., Putranto, A. K., Risnawaty, W., Suryadi, D., Kusumawardhani, N., & Suryadinata, P. I. (2021). Penatalaksanaan Gangguan Psikologis

- (Edisi 1). Pustaka Belajar.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford press.
- Kabat-Zinn, J. (2013). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. In *Mindfulness* (pp. 281–306). Routledge.
- Keng, S.-L., Tong, E. M. W., Yan, E. T. L., Ebstein, R. P., & Lai, P.-S. (2021). Effects of mindfulness-based stress reduction on affect dynamics: A randomized controlled trial. *Mindfulness*, 12, 1490–1501.
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519–528.
- Kurniawan, F. (2014). *Peran Mediasi Kepuasan Dan Stres Kerja Pada Hubungan Antara Konflik Peran Dan Komitmen Organisasi (Studi Pada Relawan Badan Keswadayaan Masyarakat Kabupaten Sukoharjo)*. UNS (Sebelas Maret University).
- Mawardika, T., Rahmawati, I. N., & Kurniawati, W. (2020). Relaksasi pernafasan dan dzikir menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil HIV positif: Literature review. *NURSCOPE: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 6(2), 101.
- Meichenbaum, D. (2017). *The evolution of cognitive behavior therapy: A personal and professional journey with Don Meichenbaum*. Taylor & Francis.
- Mennin, D. S., & Fresco, D. M. (2014). Emotion regulation therapy. *Handbook of Emotion Regulation*, 2, 469–490.
- Northoff, G. (2007). Psychopathology and pathophysiology of the self in depression—neuropsychiatric hypothesis. *Journal of Affective Disorders*, 104(1–3), 1–14.
- Parasuraman, S., Greenhaus, J. H., & Granrose, C. S. (1992). Role stressors, social support, and well-being among two-career couples. *Journal of Organizational Behavior*, 13(4), 339–356.
- Putri, W. A., Widodo, A., & Solihat, R. (2024). Is there any Difference between Males and Females in Mindful Eating? *Prisma Sains: Jurnal Pengkajian Ilmu Dan Pembelajaran Matematika Dan IPA IKIP Mataram*, 12(1), 49–60.
- Rizky, J., & Santoso, M. B. (2018). Faktor pendorong ibu bekerja sebagai K3L Unpad. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 158.
- Romadhani, R. K., & Hadjam, M. N. R. (2017). Intervensi berbasis mindfulness untuk menurunkan stres pada orang tua. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 3(1), 23–37.
- Santoso, O. R., & Satwika, Y. W. (2019). Hubungan antara harga diri dengan kesejahteraan psikologis pada wanita menikah yang bekerja. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3).
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development Edisi 13 Jilid 2 - Perkembangan Masa Hidup* (Wisnu Chandra Kristiaji (ed.); 13th ed.). Erlangga.
- Silarus, A. (2015). *Sadar penuh hadir utuh*. TransMedia.
- Team Stage. (2024). *Statistik Kesukarelaan Tahun 2024: Seberapa Dermawankah Kita?*
- Umniyah, U., & Afiatin, T. (2009). Pengaruh pelatihan pemusatan perhatian (mindfulness)

- terhadap peningkatan empati perawat. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 1(1), 17–40.
- Wonua, A. R., Titing, A. S., & Mardayanti, M. (2023). Pengaruh Work Life Balance dan Disiplin Kerja terhadap Kinerja Pegawai Kantor Dinas Lingkungan Hidup Kabupaten Kolaka. *Maeswara: Jurnal Riset Ilmu Manajemen Dan Kewirausahaan*, 1(6), 16–29.
- Yuniaty, S. (2019). Pengaruh Perceived Stress dan Religiusitas terhadap Intensi Bunuh Diri pada Dewasa Awal. Universitas Airlangga.
- Yusainy, C., Chan, D. K. C., Hikmiah, Z., & Anggono, C. O. (2019). Physical activity in Indonesian University students: the contradictory roles of dispositional mindfulness and self-control. *Psychology, Health & Medicine*, 24(4), 446–455.
- Zainuddin, A. (2015). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) for Healing+ Succes+ Happines+ nGreatness (edisi revisi)*. Afzan Publisihing Zamriati, WO.
- Zou, H., Cao, X., & Chair, S. Y. (2021). A systematic review and meta-analysis of mindfulness-based interventions for patients with coronary heart disease. *Journal of Advanced Nursing*, 77(5), 2197–2213.
- Zuhdi, S. (2019). Membincang peran ganda perempuan dalam masyarakat industri. *Jurnal Jurisprudence*, 8(2), 81–86.