

## **PENGARUH TERAPI *MINDFULNESS* TERHADAP TINGKAT STRES REMAJA DI PANTI ASUHAN AL-HASAN WATUGALUH DIWEK JOMBANG**

**Rahayu Woro Romadhoni<sup>1)</sup>, Wiwiek Widiatie<sup>2)</sup>**

<sup>1,2</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum

[Ramadhaniadhini04@gmail.com](mailto:Ramadhaniadhini04@gmail.com)

[wiwiekwidiatie@fik.unipdu.ac.id](mailto:wiwiekwidiatie@fik.unipdu.ac.id)

### ***Abstract***

*Stress experienced by teenagers in orphanages can cause psychological disorders as well as physical disorders, if not handled appropriately. Mindfulness therapy is one of the non-pharmacological methods that can reduce stress levels, one's efforts to achieve a state of calm and can think positively in response to problems with a marked decrease in sympathetic nerve activity through positive thoughts. The aim of the study was to see the effect of mindfulness therapy on stress levels of adolescents in orphanages. One group pre and posttest design pre experimental method with a total sample of 17 respondents through total sampling technique. The independent variable is mindfulness therapy and the dependent variable is stress level. The stress level is measured by the HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) instrument and mindfulness therapy using the Standard Operating Procedure. Mindfulness therapy is carried out 5 times face to face for 2 weeks. Data was analyzed using the Wilcoxon test with a value of  $\alpha = 0.05$ . The result is a significant difference between stress levels before and after the intervention  $p = 0.001 (> 0.05)$  which means there is influence. Mindfulness therapy balances the sympathetic nerves and parasympathetic nerves with calm so that the brain will instruct the body and mind to be calmer so that the brain can also think positively which can reduce stress levels and maintain psychological and physical health for stressed teenagers in orphanages. This research can be used as an alternative nursing action in reducing stress.*

**Keywords:** *Mindfulness therapy, stress level, orphanage adolescent*

### **PENDAHULUAN**

Panti asuhan merupakan tempat tinggal anak-anak yatim/piatu/yatim piatu, anak terlantar, dan orang yang tidak mampu dari segi ekonomi serta memberikan pelayanan pengganti orang tua atau wali anak dalam memenuhi kebutuhan fisik, mental dan sosial pada anak asuh, sehingga memperoleh

kesempatan yang luas dan memadai bagi perkembangan kepribadiannya dan akan membantu dalam meningkatkan kesejahteraan anak dengan cara dibina, dididik, dibimbing, di arahkan, dan diberikan kasih sayang serta keterampilan-keterampilan (Amaliyah

dan Prihastuti, 2014; Rifai, 2015; Sarwono, 2014).

Hampir 140 juta anak-anak yang diklasifikasi sebagai anak yatim, 15,1 juta kehilangan kedua orang tuanya. Bukti dengan jelas menunjukkan bahwa sebagian besar anak yatim hidup dengan kakek nenek mereka dari orang tua yang masih hidup, atau anggota keluarga lainnya. 95% dari semua anak yatim berusia di atas 5 tahun (Unicef, 2017). Tingginya anak dengan status yatim diimbangi bersamaan jumlah panti asuhan yang ada di dunia. Seperti di daerah benua Eropa, negara Lituania dan Roma masing-masing memiliki sekitar 105 panti asuhan yang tersebar (IPFS, 2016). Di Indonesia sendiri yang merupakan bagian dari benua Asia (Asia Tenggara) jumlah panti asuhannya diperkirakan antara 5.000 hingga 8.000 panti. Dan panti asuhan di Jawa Timur dihuni oleh sekitar 3.176.642 anak yatim dengan total 157.621 (Oktavia, 2018). Berdasarkan sensus penduduk yang dilakukan pada tahun 2012, jumlah remaja yang berusia 10-19 tahun mencapai 41 juta orang atau 20% dari jumlah total penduduk Indonesia dan saat ini sangat mungkin jumlah tersebut akan semakin bertambah (Atieka, 2015).

Berbagai persoalan muncul pada anak-anak yang tinggal di panti asuhan,

terutama anak yang berada pada masa remaja. Berdasarkan studi pendahuluan pada remaja Panti Asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek Jombang yang dilakukan pada tanggal 18 Januari 2019, dari 22 remaja didapatkan 17 (77,3%) remaja mengalami stres. Mereka yang mengalami stres sangat rentan terhadap kejadian traumatis dalam kehidupan mereka, dan remaja tersebut menjadi mudah tertekan dengan beragam resiko yang mengancam perkembangan psikologi mereka (Sarwono, 2014). Karena pada masa remaja masih membutuhkan pengarahannya dari orang tua dalam menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan proses perkembangannya. Seperti pada posisi yang ambigu atau tidak jelas, hal yang demikian dapat menimbulkan remaja menjadi tidak stabil, agresif, konflik antara sikap dan perilaku, kegoyahan emosional dan sensitif, terlalu cepat dan gegabah untuk mengambil tindakan yang ekstrim, serta memiliki kecemasan, khawatir terhadap masa depan, dan sensitif akan reaksi-reaksi dari orang lain disekitarnya, berada dalam kesedihan masa sendiri dan terasing dari kehidupan luar. Terutama remaja tersebut bertanggung jawab atas hidupnya sendiri dalam menentukan masa depannya, (Syamsuel, 2017; Sabil, 2016; Atieka, 2015; Batubara, 2010).

Hal tersebut dapat berdampak remaja yang tinggal di panti asuhan mengalami stres (Hidayati, 2014). Stres sendiri merupakan fenomena umum yang biasa dirasakan oleh seseorang dalam kehidupan sehari-hari, namun terkadang bisa menjadi masalah kesehatan mental, hal ini terjadi saat stres dirasa begitu mengganggu karena melemahkan fisik juga psikologi (Wulandari, 2014).

Terapi *Mindfulness* mengansumsikan bahwa banyak hal yang positif atau benar dalam diri seorang individu dibanding hal-hal yang negatif atau kesalahan. Masalah dapat teratasi karena meditasi memberikan kesempatan untuk mempraktekkan asumsi di lingkungan yang mendukung. Kesadaran terdahulu hingga sekarang dengan mengamati sensasi tubuh, pikiran dan emosi adalah fondasi dari terapi ini, karena hanya pada waktu sekarang seseorang dapat belajar, tumbuh dan berubah (Oktavia, 2018). Berpikir positif, pesan afirmasi untuk diri sendiri bersamaan dengan memikirkan pikiran-pikiran yang sulit dan negatif, memvisualisasikan pemandangan-pemandangan yang positif dan memberdayakan secara bersamaan memvisualisasikan gambaran-gambaran negatif dan melemahkan, serta nafas dalam secara

bersamaan. Konsep inilah yang kemudian menjadi rangkaian teknik dalam terapi *Mindfulness* yakni *visual imagery* (imajinasi visual), *deep breathing* (bernafas dalam-dalam) dan *self talk* (berbicara dengan diri sendiri). Melalui tiga teknik ini akan lebih mempercepat seseorang dalam mengontrol atau memaksimalkan keadaan kondisi psikologisnya (Arif Trisman, 2017).

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nila Audini Oktavia (2018) yakni latihan terapi *mindfulness* dalam menurunkan kesepian remaja di panti asuhan, didapatkan dari 77, 90,6% melaporkan mengalami kesepian. Setelah diberikan intervensi *mindfulness* selama 3x dalam 2 minggu, responden melaporkan adanya penurunan efek sedang sampai berat kesepian pada remaja lebih rendah yaitu dari 53,1% menjadi 29,7% serta penurunan prevalensi kesepian yang dialami oleh remaja panti asuhan. Dengan demikian *mindfulness* efektif mengurangi kesepian pada remaja panti asuhan. Namun belum ada penelitian mengenai penerapan terapi *mindfulness* terhadap tingkat stres remaja di panti asuhan.

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *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 *mindfulness*.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner HARS untuk mengukur skala tingkat stres. Sebelum kuesioner, responden diminta untuk mengisi di antaranya: nama, usia, dan pendidikan. Kuesioner HARS sendiri berisikan 14 pertanyaan tentang perasaan cemas, keteganga, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala somatik, gejala sensorik, gejala kardiovaskuler, gejala pernapasan, gejala gastrointestinal, gejala urogenital, gejala vegetatif, perilaku sewaktu wawancara. Setiap item yang diobservasi diberi 5 tingkatan skor (*skala likert*) antara 0 (*No Present*) sampai dengan 4 (*severe*) dengan total skor kurang dari 6 = tidak ada stres, skor 7-14 = stres ringan, skor 15-27 = stres sedang, skor lebih dari 27 =

## **METODE PENELITIAN**

stres berat. Uji validitas dan reliabilitas penelitian yang telah dilakukan sebelumnya untuk membuktikan ketepatan instrumen HARS. HARS memiliki tingkat reliabilitas yang cukup tinggi yaitu 0,93, sedangkan untuk nilai validitas sebesar 0,97.

Pelaksanaan terapi *mindfulness* pada penelitian ini dilaksanakan 5 kali tatap muka dalam 2 minggu dengan waktu 30 menit setiap kali sesi terapi. Pengambilan responden penelitian dilakukan di panti asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek Jombang. Responden yang telah sesuai dengan kriteria inklusi selanjutnya diberikan penjelasan prosedur penelitian serta *informed consent*. Tahap berikutnya peneliti akan melakukan kontrak pertemuan untuk tiap sesi yaitu *pre-test*, *self talk*, *visual imagery*, *deep breathing*, dan *post-test* dengan jam menyesuaikan dengan responden bertempat di aula panti asuhan. Pelaksanaan terapi *mindfulness* akan didampingi oleh peneliti dengan menggunakan SOP yang telah disiapkan. Adapun tahapan pelaksanaan terapi *mindfulness* dengan memastikan responden sehat jasmani, lingkungan tenang, kemudian dilakukan tiap tahap sesi terapi *mindfulness* sesuai dengan SOP. Sebelum dan sesudah dilakukan terapi responden akan diberikan *pre-test*

dan *post-test* instrumen kuesioner HARS untuk mengukur tingkat stres responden.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Karakteristik responden penelitian

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Jenis Kelamin: Perempuan	17	100,0
Usia:		
11-13 tahun	8	47,1
14-17 tahun	5	29,4
18-20 tahun	4	23,5
Pendidikan:		
SMP	10	58,8
SMA	5	29,4
Tamat SMA	2	11,8

Sumber Data : Data Primer 2019

Karakteristik responden berdasarkan Tabel 1 seluruh responden berjenis kelamin remaja perempuan yaitu sejumlah 17 remaja (100,0%). Hampir setengah dari responden penelitian berusia 11-13 tahun sejumlah 8 remaja (47,1%), dan 14-17 tahun sejumlah 5 remaja (29,4%), serta sebagian kecilnya berusia 18-20 tahun sejumlah 4 remaja (23,5%). Karakteristik berdasarkan pendidikan sebagian besar responden berpendidikan masih duduk dibangku SMP sejumlah 10 remaja (58,8%), hampir setengahnya duduk dibangku SMA sejumlah 5 remaja (29,4%), dan sisanya sudah tamat SMA sejumlah 2 remaja (11,8%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres Responden sebelum dan setelah di beri Terapi *Mindfulness* di Panti Asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek Jombang Maret 2019.

Tingkat Stres	Sebelum		Sesudah	
	N	%	N	%
Tidak ada Stres	-	-	1	5,9%
Stres ringan	-	-	10	58,8%
Stres sedang	13	76,5%	6	35,3%
Stres berat	4	23,5%	-	-
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

Sumber Data : Data Primer 2019

### 1. Tingkat Stres Sebelum Diberikan Terapi *Mindfulness* Pada Remaja Panti Asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek Jombang.

Tingkat Stres Sebelum Diberi Terapi *Mindfulness* Pada Remaja Stres Di Panti Asuhan. Pada Tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah responden yang diteliti sebanyak 17 responden, dan tingkat stres remaja panti asuhan sebelum diterapi *mindfulness* diantaranya tidak satupun responden yang tidak mengalami stres. Hampir seluruh remaja panti asuhan mengalami tingkat stres sedang sejumlah 13 remaja (76,5%) dan sisanya mengalami stres berat sejumlah 4 remaja (23,5%).

## **2. Tingkat Stres Sesudah Diberikan Terapi *Mindfulness* Pada Remaja Panti Asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek Jombang.**

Tingkat Stres Sesudah Diberi Terapi *Mindfulness* Pada Remaja Stres Di Panti Asuhan. Pada Tabel 1.2 Sebagian besar dari responden sesudah diberikan terapi *mindfulness* menunjukkan adanya penurunan tingkat stres ke stres ringan sejumlah 10 remaja (58,8%), hampir sebagiannya mengalami penurunan ketinggian stres sedang sejumlah 6 remaja (35,3) dan sisanya yang tidak mengalami stres yaitu sejumlah 1 remaja (5,9%).

### **PEMBAHASAN**

#### **a. Tingkat Stres Responden Sebelum Diberikan Terapi *Mindfulness*.**

Stres adalah kondisi yang tidak menyenangkan dimana bagaimana cara seseorang melihat adanya tuntutan dalam suatu situasi dan dijadikan sebagai beban atau diluar batas kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut (O'Brien, 2014). Stres dapat dipicu oleh banyak faktor seperti diantaranya adalah usia, pendidikan, pekerjaan, minat, pengalaman, lingkungan, kebudayaan, dan informasi (Georgia, 2013). Masalah tersebut dapat menyebabkan stres pada remaja dan menimbulkan respon penerimaan stres yang bervariasi yang mana di antaranya dapat mengganggu cara remaja tersebut dalam menyelesaikan

masalah, berfikir secara umum, hubungan dengan seseorang dan rasa memiliki (Armiyati, 2014). Selain itu stres juga dapat mengganggu pandangan umum seseorang terhadap hidup, sikap yang ditunjukkan pada orang yang disayangi, dan status kesehatan (Potter & Perry, 2010).

Stres adalah kondisi yang tidak menyenangkan dimana bagaimana cara seseorang melihat adanya tuntutan dalam suatu situasi dan dijadikan sebagai beban atau diluar batas kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut (O'Brien, 2014). Stres dapat dipicu oleh banyak faktor seperti diantaranya adalah usia, pendidikan, pekerjaan, minat, pengalaman, lingkungan, kebudayaan, dan informasi (Georgia, 2013). Masalah tersebut dapat menyebabkan stres pada remaja dan menimbulkan respon penerimaan stres yang bervariasi yang mana di antaranya dapat mengganggu cara remaja tersebut dalam menyelesaikan masalah, berfikir secara umum, hubungan dengan seseorang dan rasa memiliki (Armiyati, 2014). Selain itu stres juga dapat mengganggu pandangan umum seseorang terhadap hidup, sikap yang ditunjukkan pada orang yang disayangi, dan status kesehatan (Potter & Perry, 2010).

Peneliti mengamati bahwa remaja di panti asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek

Jombang dapat mengalami stres karena remaja tersebut ingin memiliki keluarga utuh atau dirawat oleh orang tua kandung, memiliki hak dan kehidupan yang layak seperti remaja pada umumnya, merasa dikucilkan oleh teman sebaya, merasa tidak percaya diri, menginginkan kebebasan, dan merasa memiliki beban hidup yang lebih berat karena bukan hanya memiliki tanggung jawab pada diri sendiri namun juga tanggung jawab pada anak-anak di panti asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek Jombang. Hal ini yang dapat memperkuat bahwa remaja di panti asuhan mengalami stres.

**b. Tingkat Stres Responden Setelah Diberikan Terapi *Mindfulness*.**

Terapi *mindfulness* adalah suatu bentuk latihan konsentrasi terhadap suatu hal untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi sehingga individu dapat merasa lebih positif yang pada akhirnya memperbaiki kondisi tubuh, memberikan kenyamanan secara psikologis dan menurunkan tingkat stres pada individu (Trisman, 2017). Hal ini dapat memungkinkan seseorang mengatasi masalah dalam kehidupannya dengan mengubah pikiran negatif menjadi positif serta memberikan dukungan serta motivasi pada diri sendiri dalam setiap menghadapi masalah (Marwati, 2016). Berdasarkan pengamatan peneliti setelah

dilakukan terapi *mindfulness* pada remaja stres selain stresnya menurun juga mempengaruhi beban pikiran sehingga merasa lebih tenang ditandai dengan tidur nyenyak, jantung tidak berdebar-debar, tidak sakit kepala, merasa santai, dan mampu menerima nasehat dengan baik (Priyoto, 2014).

Pada penelitian dan dari pengamatan peneliti terhadap responden bahwa kemampuan seseorang dalam manajemen stres dengan melakukan terapi *mindfulness* sangat efektif dilakukan namun karena tingkat stres responden setelah diberikan terapi *mindfulness* mengalami penurunan yang signifikan. Faktor yang mempengaruhi berhasil tidaknya terapi *mindfulness* diantaranya adalah faktor lingkungan, kondisi fisik seseorang, serta lamanya yang saat terapi *mindfulness*. Hasil dari terapi *mindfulness* yaitu dapat efektif dalam menurunkan tingkat stres.

**c. Pengaruh Terapi *Mindfulness* Terhadap Tingkat Stres Remaja Di Panti Asuhan.**

Pengaruh terapi *mindfulness* terhadap tingkat stres remaja di panti asuhan menggunakan uji statistik *Wilcoxon* pada penelitian ini dengan membandingkan tingkat stres sebelumnya dan setelah dilakukan terapi *mindfulness* diperoleh dengan hasil  $P = 0,001$ . Setelah diberikan perlakuan didapatkan  $P < 0,05$  sehingga dapat

disimpulkan bahwa H0 ditolak H1 diterima, yang artinya ada pengaruh yang signifikan pada post perlakuan terapi *mindfulness* terhadap tingkat stres pada remaja stres di Panti Asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek Jombang. Membantu responden untuk memperoleh keadaan rileks atau melakukan terapi *mindfulness* merupakan perilaku positif yang meningkatkan ketenangan jiwa.

Terapi *mindfulness* diberikan kepada seseorang untuk mencapai keadaan rileks dengan melalui penurunan aktivitas saraf simpatis melalui keyakinan diri sendiri bahwa dapat keluar dari setiap masalah yang dapat memicu stres (Rohimah, 2015). Melalui tahapan tertentu dan batasan tertentu (gelombang  $\alpha$ ) seseorang akan merasakan rileks (Sentanu, 2009). Pada saat seseorang melakukan *mindfulness* melalui 3 tahapan yaitu *self talk*, *visual imagery*, dan *deep breathing* dengan menyakini diri sendiri bahwa dapat sehat dan bahagia maka tubuh akan merespon dan mempengaruhi gelombang otak  $\alpha$ , untuk memproduksi endorphen dan serotonin yang mana hormon ini akan mempengaruhi saraf parasimpatis. Saraf simpatis bertugas untuk menyeimbangkan kerja sistem organ dalam tubuh seseorang agar mampu bertugas sesuai dengan fungsinya (Liza, 2010).

## **KESIMPULAN**

Hasil menunjukkan bahwa pengaruh terapi relaksasi spiritual terhadap tingkat stres remaja di panti asuhan didapatkan sebagai berikut : (a). Tingkat stres remaja panti asuhan sebelum diberikan terapi *mindfulness* hampir seluruhnya mengalami stres sedang dan sebagian kecilnya mengalami stres berat. (b). Tingkat stres remaja panti asuhan setelah diberikan terapi *mindfulness* sebagian besar mengalami stres ringan, sebagian kecilnya mengalami stres sedang, dan sisanya tidak ada stres. (c). Ada pengaruh terapi *mindfulness* terhadap tingkat stres pada remaja panti asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek Jombang.

## **SARAN**

### **a. Bagi Institusi Pendidikan**

Perlu dijadikan tambahan sumber kepustakaan dibidang kesehatan khususnya tentang terapi melalui pendidikan kesehatan berbasis media yang akrab dengan remaja.

### **b. Bagi Tempat Peneliti**

Perlu meningkatkan cara komunikasi dan mendekatkan diri sebagai penunjang yang dapat memberikan kenyamanan dan tempat penelitian harusnya juga bisa berkolaborasi dengan peneliti dalam menerapkan terapi *mindfulness* di Panti Asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek Jombang.

- c. Bagi Responden Penelitian  
Perlu belajar lebih lagi mengenai penerapan terapi *mindfulness* secara mandiri dan responden hendaknya sesering mungkin menggunakan agar bisa bermanfaat.
- d. Bagi Penelitian Selanjutnya  
Perlu adanya penelitian yang menggunakan perbandingan dengan kelompok kontrol agar diketahui seberapa pengaruh terapi *mindfulness* terhadap tingkat stres.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, D. (2015). Makna *Mindfulness* Terhadap Diri Sendiri. *SKRIPSI*, 22-26.
- Arif Trisman, S. B. (2017). Pelatihan *Mindfulness* Untuk Mengurangi Emosi Marah Pada Pengemudi Usia Remaja. *Journal of Cognitive psychotherapy : An International Quarterly*. Volume-7 | Issue-2 | February-2018 | ISSN No 2277 - 8179 | IF : 4.176 | IC Value : 93.98. Diakses pada tanggal 10-11-2018 pukul 20.40.
- Armiyati, Y. (2014). Faktor Yang Berkorelasi Terhadap Mekanisme Koping Remaja di SMP 2 Jasem Semarang. *Jurnal Keperawatan*.
- Atieka, N. (2015). *Self efficacy* Remaja Putri Panti Asuhan dan Peningkatannya Melalui Pendekatan Bimbingan Kelompok. *Guidena Jurnal Pendidikan, Psikologi dan Konseling*. diakses pada 07 Desember 2018 pukul 16.02 WIB
- El-Azis, K. M. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Remaja Pada Tahun Pertama Di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta. *Naskah Publikasi Unusa Yogyakarta*. diakses pada tanggal 08 Desember 2018 pukul 13.23
- Emma M. Seppala, Jessica J. Flynn, Douglas S. Mennin, Emily A. P. Haigh. (2014). Breathing Based Meditation Decreases Posttraumatic Stress Disorder Symptoms In U.S Military Veteran : a Randomized Controlled Longitudinal Study. *Journal of Traumatic Stress. ISTSS*.
- Endang Faunalustyawati, R. A. (2017). Hubungan Antara *Mindfulness* Dengan Depresi Pada Remaja. *Researchgate Publication*.
- Fendina, F. (2018). *Efektivitas Pelatihan Mindfulness Dalam Menurunkan Tingkat Stres Pada Pendukung Sebaya ODHA*. *Jurnal Kesehatan Mental*.
- Irma Rahmawati, H. H. (2015). *Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Musik Pada Kelompok Remaja di Panti Asuhan Yayasan Bening Nurani Kabupaten Sumedang*. *Journal of cognitive Psychotherapy : An International Quarterly*.
- Jumaroh, T. A. (2018). *Pengaruh Terapi Mindfulness Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Santriwati Kelas Istiadad Pendidikan Diniyah Formal Ulya Pondok Pesantren Assalafi Al-Fitrah Surabaya*. Naskah Publikasi UIN Surabaya.

- Maharani, E. A. (2016). *Pengaruh Pelatihan Berbasis Mindfulness Terhadap Tingkat Stress Pada Guru Paud* . Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Vol. 9 No. 2.
- Mellisa Octav, m. J. (2016). *Menurunkan Stres Akademik mahasiswa/i Dengan Meditasi Dan Yoga*. Journal of Mindful.
- Oktavia, N. A. (2018). *Efektivitas Pelatihan Mindfulness Dalam Menurunkan Kesepian Remaja di panti Asuhan* . Naskah Publikasi UIN Surabaya.
- P. kodeswara Prabu, J. S. (2015). *Guide Imagery Therapy*. Journal of Psychology .
- Patricia G. O'Brien, Winifred Z. Kennedy, Karen A. Ballard. (2014). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Psikiatri*. Jakarta: EGC.
- Purwaningrum, F. (2013). *Hubungan Meditasi Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*. Naskah Publikasi, 3.
- Perry, P. &. (2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Potter & Perry. (2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan* . Jakarta: EGC.
- Pramudhanti, H. (2016). *Efektivitas Meditasi transedental Untuk Menurunkan stres Pada Penderita Hipertensi*. Jurnal Psikologi.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Pramudhanti, H. (2018). *Efektivitas Pelatihan Mindfulness untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi*. Jurnal Kesehatan Mental.
- Rohimah, M. D. (2015). *Pengaruh Meditasi Sebagai Pendamping Pengobatan ARF Terhadap Peningkatan Kadar CD4 pada Pasien HIV/AIDS*. Skripsi, 45.
- Sentanu, E. (2009). *Quantum Ikhlas : The Power Of Positive Feeling*. Jakarta: Elex Media Komputindo.  
BIBLIOGRAPHY\1033.
- Stanley, E. (2011). *Pelatihan Mindfulness Study Kasus tentang: "Penurunan stres Berat Pada Kohort Milliter"*. Sciendirect.
- Stuart, G. W. (2016). *Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Elsevier.
- Umniyah dan Afiatin. (2009). *The Effect of Mindfulness Training to enhance the empathy level of healthcare professionals*. UGM Journal Yogyakarta 55281.
- Yusuf, A. M. (2014). *Psikologi Anak dan Remaja* . Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.