



PENGARUH *APPLICATION MOBILE MINDFULNESS* (MM) TERHADAP TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA DI TANGERANG RAYA

The Effect of Application Mobile Mindfulness (MM) on Stress Level on Students in Tangerang Raya

Ida Faridah¹, Yati Afiyanti², Siti Fatonah³

^{1,2,3}STIKes Yatsi Tangerang

¹Email: ida.farida72@gmail.com,

³Email: fatonahst29@gmail.com

Abstract

Stress can be defined as an excessive pressure experienced by individuals. The number of students who experience stress is caused by several factors including academic stress, a lot of assignments and busy class scheduls. Because of this, the researceher provides an intervension, namely an application-based meditation called “Mobile Maindfulness (MM)” in the hope that this intervension can reduce stress levels. Experienced by students. This research uses a pre-experimental quantitative method approachwhit aresearch design of One Group Pretest-Posttest Design. The number of sampels in this study were 112 respondents with purposive sampling. From the results of the Paried Simple T Test before and after the intervension was given, the was adifference between the pre-test and post-test with P value ≤ 0.05 . There are there is a significant effect between teh use of the Mobile Maindfulness MM Application on Stress Level in Students in Tangerang Raya.

Keywords: Application, Maindfulness, Stress, Student

Abstrak

Stres dapat diartikan sebagai suatu tekanan yang berlebih yang dialami individu. Banyaknya mahasiswa yang mengalami stres disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya stres akademik, tugas yang banyak serta padatnya jadwal kuliah. Karna hal tersebut peneliti memberikan sebuah intervensi yakni meditasi maindfulness berbasis aplikasi yang disebut “Mobile Maindfulness (MM)” untuk harapan intervensi ini dapat menurunkan tingkat stres yang dialami mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kuantitatif pre eksperimen dengan rancangan penelitian One Group Pretest-Posttest Design. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 112 responden dengan purposive sampling. Hasil uji Paried Simple T Test sebelum dan sesudah diberikan intervensi terdapat perbedaan antara pre-test dan post-tes dengan hasil P value $<0,05$. Terdapat pengaruh signifikan antara penggunaan Application Mobile Mindfulness MM Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Di Tangerang Raya.

Kata Kunci: Aplikasi, Maindfulness, Stres, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Prevalensi stres menurut WHO tergolong cukup tinggi, yaitu dialami oleh 350 juta penduduk di dunia dan berada diperingkat ke-4 penyakit di dunia (Prabamurti et al., n.d, 2017). Sementara itu, prevalensi stres yang dialami mahasiswa Indonesia adalah 36,7-71,6% (Ningsih et al., 2018). Menurut Rikesdas di indonesia prevalensi penduduk yang mengalami gangguan mental emosional

pada tahun 2013 sampai pada tahun 2018 terdapat peningkatan yakni ditahun 2013 sebanyak 6% dan ditahun 2018 sebanyak 9,8% (Risesdas, 2018).

Berdasarkan hasil data dari *The American Collage Health Associations National Collage Assesment* (NCHA) sebuah survei terdapat lebih dari 157 institusi dan 98.050 mahasiswa, menemukan bahwa 53% mahasiswa melaporkan mengalami stres sedang atau stres berat dalam 12 bulan terakhir (American College Health Association, 2019).

Stres telah menjadi bagian dari proses kehidupan mahasiswa (Guntur, 2020) dan mahasiswa adalah kelompok rentan mengalami stres akademik, stres akademik dapat disebabkan oleh jadwal kuliah yang padat, tugas yang banyak, ujian skill lab dan ujian tulis, kelas yang padat, diasingkan, tidak dihargai dan aturan yang ketat (Rachmawati, 2020).

Melihat banyaknya mahasiswa yang mengalami stres akademik maka peneliti berencana untuk memberikan intervensi untuk menurunkan tingkat stres yang dialami yaitu meditasi *mindfulness* berbasis aplikasi atau disebut “*Mobile Mindfulness (MM)*”. Intervensi *mindfulness* berbasis aplikasi juga dapat memudahkan mahasiswa melakukan intervensi secara mandiri dengan panduan yang ada di aplikasi *mobile mindfulness (MM)* tersebut serta dapat memudahkan mahasiswa melakukannya di rumah maupun di kampus, dimana saja dan kapan saja.

Merurut Jon Kbat Zinn (2006) *Mindfulness* merupakan latihan kesadaran dan perhatian penuh terhadap apa yang dialami saat ini tanpa rasa menghakimi kepada diri sendiri, serta dapat mengikutsertakan individu dalam merenungkan, merasakan, mengetahui juga menyayangi terhadap apa yang difokuskan sekarang. hal ini dapat membantu mahasiswa manajemen stres akademik yang dialami di dunia perkuliahan (Atkinson, 2018).

Karena semakin tingginya mahasiswa yang mengalami stres dan melihat fungsi dari tehnik *mindfulness* maka dari itu peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian dengan membuat model aplikasi *Mobile Mindfulness* yang digunakan untuk membantu mengontrol stres yang dialami mahasiswa selama masa perkuliahan.

METODE

Metode penelitian dalam penelitian ini akan dilaksanakan menggunakan pendekatan metode kuantitatif pre eksperimen dengan rancangan penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*. Penyebaran instrumen penelitian ini dilakukan pada 19 Juli sampai 19 Agustus 2021 kepada responden yaitu kepada mahasiswa Tangerang Raya sebanyak 112 sampel, dengan menggunakan link google form secara online melalui group WhatsApp dan Telegram.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS)* sebanyak 14 pertanyaan tentang stres. Kemudian data diolah melalui tahap *editing, coding, entry data* dan *cleaning*. Lalu dilakukan analisa data univariat menggunakan tabel distribusi frekuensi dan analisa bivariat menggunakan *Paired simple t test* menggunakan komputer SPSS versi 22.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Demografi responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 94 responden (83,9%) dan laki-laki sebanyak 18 responden (16,1%).

dari hasil penelitian (Hafifah Nur et.all, 2017) menjelaskan bahwa perbedaan jenis kelamin dapat mempengaruhi persepsi dan reaksi mahasiswa terhadap stsror akademik. penelitian (Nasrani & Purnawati, 2017) juga menyatakan bahwa Persepsi perempuan cenderung negatif dalam merespon suatu tekanan yang mengakibatkan mudah mengalami stres sedangkan laki-laki cenderung menikmati tekanan bahkan menganggap dapat memberikan efek positif dalam berpikir.

Selain itu, usia berhubungan dengan toleransi seseorang terhadap terjadinya stres. Usia dewasa menurut WHO yaitu 20 – 60 tahun sesuai dengan kategori usia sebagian banyak responden dalam penelitian ini berusia >20 tahun. Hal ini sesuai dengan penelitian (Hafifah Nur et.all, 2017) usia dapat berpengaruh terhadap munculnya stres akademik, usia juga berhubungan dengan pengalaman seseorang dalam menghadapi berbagai macam stresor, semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik pengelolaan stres seseorang.

Mayoritas indeks prestasi kumulatif (IPK) dalam penelitian ini sebanyak 98 responden (87,5%) dalam kategori sangat memuaskan yang menjelaskan bahwa tidak terdapat signifikansi antara IPK dengan tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa di Tangerang raya. Berdasarkan penelitian (Putri et al., 2018) yang menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik seseorang maka akan berpengaruh terhadap indeks prestasi kumulatif yang rendah, begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat stres akademik maka akan tinggi indeks prestasi kumulatif mahasiswa yang diperoleh.

Tingkat stres sebelum pemberian aplikasi MM rata-rata memiliki tingkat stres dengan kategori sedang berjumlah 94 responden (83,9%) dan ringan sebanyak 16 responden (14,3%) hal ini dikarenakan sebagian mahasiswa mengalami stres yang diakibatkan jadwal kuliah yang padat, tugas yang banyak dan *deadline* yang bersamaan serta pada saat hendak menjalani ujian tulis maupun ujian praktik.

Dalam penelitian (Rachmawati, 2020) stres dapat menimbulkan perubahan fisiologis pada tubuh. Respon yang kompleks dapat mengaitkan berbagai respons jaringan tubuh salah satunya adalah stres. Dampak negatif dari stres juga mengakibatkan beberapa gejala seperti nyeri kepala, kemarahan yang tidak terkontrol, cemas dan segala yang terlihat pada prilaku seperti merokok dan diet berlebih, dampak negatif dari stres yang tidak diobati menyebabkan perlunya bekerja keras untuk mengurangi tingkat stres pada mahasiswa. Maka dari itu intervensi *mindfulness* berbasis aplikasi penting untuk dilakukan (Ningsih et al., 2018).

Berdasarkan hasil data diatas rata-rata tingkat stres setelah diberikan aplikasi MM yang dialami mahasiswa di Tangerang raya yaitu setelah pemberian aplikasi MM responden mengalami penurunan tingkat stres yakni sebanyak 79 responden (70,5%) dengan kategori stres ringan dan 32 responden (28,6%) dengan kategori stres sedang. Dapat kita lihat sebelum penggunaan aplikasi MM dominan responden mengalami stres sedang dan setelah menggunakan aplikasi MM selama satu bulan, stres yang dialami responden menurun menjadi stres ringan.

Hasil ini sesuai dengan penelitian (Hidayat et al., 2019) menyatakan bahwa individu yang mainful dapat mempersepsi stres yang dialami dengan positif, sehingga dapat menunjukkan bahwa *mindfulness* berperan dalam menurunkan stres akademis. Ketika individu semakin maindful, maka semakin

kecil kemungkinannya untuk mempersepsi adanya stresor akademis. (Huberty et al., 2019) mengemukakan bahwa pendekatan meditasi *mindfulness* lebih praktis untuk mengurangi stres karena membutuhkan biaya yang lebih sedikit, mahasiswa dapat berpartisipasi dengan jarak jauh dan juga dapat menghemat waktu.

P value $\leq 0,05$ yaitu 0,00 yang berarti hipotesis alternatif (H_a) diterima dengan kata lain terdapat pengaruh antara penggunaan Aplikasi *Mobile Mindfulness* (MM) Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Di Tangerang Raya. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Rachmawati, 2020) bahwa Aplikasi *Mobile Mindfulness* dapat menurunkan tingkat stres. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Huberty et al., 2019) yaitu menunjukkan *mindfulness* berbasis aplikasi seluler efektif untuk mengurangi stres.

Waktu penggunaan aplikasi MM dilakukan selama 30 hari (4 minggu). Selama penelitian responden menggunakan aplikasi MM 5 hari dalam 1 minggu yang dilakukan secara mandiri dan setiap sesi latihan berdurasi sekitar 7- 10 menit. Hal ini didukung oleh penelitian (Lee et al., 2018) yaitu dalam penggunaan aplikasi mHealth (DeStressify) dilakukan 5 hari dalam seminggu selama 4 minggu juga menyatakan bahwa penggunaan aplikasi berbasis *mindfulness* (DeStressify) dapat menurunkan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa. Penelitian lain juga menyatakan bahwa *mindfulness* berbasis aplikasi smartphone yang disampaikan melalui aplikasi Headface yang berdurasi sekitar 10 menit efektif dalam mengurangi stres (Economides, 2018).

Aplikasi MM sendiri berisikan beberapa latihan *mindfulness* seperti *mindful sitting*, *mindful walking* dan *mindful eating* dengan panduan audio visual untuk melakukan latihan meditasi *mindful* yang berdurasi sekitar 7 sampai 10 menit. (Yang et al., 2018) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa program meditasi *mindfulness* (aplikasi Heandspace) yang dipandu oleh audio seluler merupakan cara yang efektif untuk mengurangi stres yang dirasakan pada mahasiswa dan meningkatkan kesejahteraan bagi mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa semakin mahasiswa sering dalam melakukan latihan *mindfulness* maka stres yang dialami oleh mahasiswa akan terkontrol atau teratasi dengan baik.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yaitu P value $\leq 0,05$ yang berarti hipotesis alternatif (H_a) diterima dengan kata lain terdapat pengaruh antara penggunaan Aplikasi *Mobile Mindfulness* (MM) Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Di Tangerang Raya.

DAFTAR PUSTAKA

- American College Health Association. (2019). American College Health Association -National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Spring 2019. Silver Spring, MD: American College Health Association; 2019. Cornell Internation Affairs Review, 12(2).
- Atkinson, S. (2018). Mindfulness therapy. Learning Disability Practice, 19(3), 15–15. <https://doi.org/10.7748/ldp.19.3.15.s18>
- Economides, M. (2018). Improvements in Stress , Affect , and Irritability Following Brief Use of a Mindfulness-based Smartphone App: A Randomized Controlled Trial. 1584–1593.
- Guntur, A. (2020). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stresor Mahasiswa Pspd



- Uin Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Hafifah Nur et.all. (2017). Perbedaan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin Di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuana Tungadewi Malang. 2.
- Hidayat, O., Fourianalisyawati, E., & Kunci, K. (2019). Peranan Mindfulness Terhadap Stres Akademis Pada Mahasiswa Tahun Pertama The Role of Mindfulness to Academic Stress on The First- Year University Students.
- Huberty, J., Green, J., Glissmann, C., Larkey, L., & Puzia, M. (2019). Testing the efficacy of a mindfulness meditation mobile app , Calm , to reduce stress among college students : A randomized controlled trial Table of Contents.
- Lee, R. A., Jung, M. E., & Jung, M. E. (2018). Evaluation of an mHealth App (DeStressify) on University Students ' Mental Health: Pilot Trial Corresponding Author : 5. <https://doi.org/10.2196/mental.8324>
- Nasrani, L., & Purnawati, S. (2017). Perbedaan Tingkat Stres Antara Laki-Laki Dan Perempuan Pada Peserta Yoga Di Kota Denpasar. E-Jurnal Medika Udayana.
- Ningsih, H. E. W., Dwidiyanti, M., & Hartati, E. (2018). Mindfulness Mobile Application Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa : A Literature Review. *Holistic Nursing and Health Science*, 1(2), 116. <https://doi.org/10.14710/hnhs.1.2.2018.116-125>
- Prabamurti, G. A., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., & Maret, U. S. (n.d.). Analisis Faktor-Faktor Pemicu Level Stres Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Putri, C. P., Dwi, M., Rusli, R., Psikologi, P. S., Kedokteran, F., Mangkurat, U. L., & Km, J. A. Y. (2018). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Academic Help Seeking. 1.
- Rachmawati, N. (2020). Penggunaan aplikasi mobile mindfulness GFR bermanfaat untuk mengelola stress mahasiswa di akademi keperawatan YKY Yogyakarta. 12.
- Riskesdas. (2018). Laporan_Nasional_Rkd2018_Final.pdf. In Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (hal. 198).

