

Penerapan Terapi *Mindfulness* Pada Pengurus Hima Yang Mengalami Stres Di Program Studi Keperawatan Bogor

Raspatie Eka Aditia R ⁽¹⁾, Udi Wahyudi ⁽²⁾

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung Prodi Keperawatan

Bogor

Raspatieekaaditia@gmail.com

ABSTRAK

Stres merupakan kondisi terganggunya psikologis seseorang yang dapat terjadi pada siapapun termasuk pada mahasiswa atau pengurus HIMA yang di tandai dengan kemarahan yang tak terkendali, mencemaskan hal-hal kecil, dan ketakutan yang berlebihan, kondisi yang labil dalam hal kepribadiannya akan cenderung menyebabkan kurangnya pengalaman dalam beradaptasi mengatasi masalah. Studi Kasus ini bertujuan untuk mengetahui dampak pemberian terapi *mindfulness* terhadap tingkat stres pengurus HIMA. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan wawancara, intervensi, dan observasi. Hasil dari penelitian ini didapatkan adanya penurunan tingkat stres setelah di berikan terapi *mindfulness*, yaitu dari stres ringan menjadi normal. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi *mindfulness* dapat menurunkan tingkat stres pada pengurus HIMA, dengan tetap memperhatikan faktor lingkungan, kondisi fisik, dan juga lama terapi *mindfulness*. Saran perlunya adanya penerapan terapi *mindfulness* terhadap pengurus HIMA atau mahasiswa yang mengalami stres. Kata Kunci: Pengurus HIMA, Stress, Terapi *Mindfulness*

ABSTRAK

Stress is a condition of psychological disturbance that can happen to anyone, including students or HIMA administrators, which is characterized by uncontrollable anger, worrying about small things, and excessive fear, unstable conditions in terms of personality will tend to cause a lack of experience in adapting. solving problem. This case study aims to determine the impact of mindfulness therapy on the stress level of HIMA administrators. The method used in this research is using interviews, intervention, and observation. The results of this study found that there was a decrease in stress levels after being given mindfulness therapy, from mild stress to normal. Based on the results of the study it can be concluded that giving mindfulness therapy can reduce stress levels in HIMA administrators, while still paying attention to environmental factors, physical condition, and also the duration of mindfulness therapy. Suggestions for the need for the application of mindfulness therapy to HIMA administrators or students who experience stress.

Keywords: HIMA Management, Stress, Mindfulness Therapy

Pendahuluan

Stres merupakan hal yang tidak asing lagi bagi semua kalangan dan sulit untuk dihindarkan, bahkan disebutkan bahwa tanpa adanya Stres, maka tidak ada kehidupan. 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 (Romadhoni, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO) Prevalensi kejadian Stres cukup tinggi dimana hampir dari 350 juta penduduk dunia mengalami Stres dan Stres merupakan penyakit yang menduduki peringkat ke 4 dunia. Di Indonesia sendiri pada tahun 2018, Prevalensi penderita gangguan Stres sudah mulai terjadi sejak rentang usia remaja (15-24 tahun) dengan prevalensi sebesar 6,2%.

Masa remaja disebut sebagai masa kritis karena mereka banyak mengalamikonflik dan permasalahan. Hasil penelitian pada 113 remaja (10 – 17 tahun) menunjukkan 14,2 %

remaja berisiko mengalami masalah sebagai berikut 38,1% remaja mengalami masalah hubungan dengan dengan teman sebaya, 28,3 % mengalami masalah perilaku prososial, 15 % mengalami masalah perilaku, dan 10,6 % mengalami masalah emosional. Menurut *World Health Organization* (WHO) 2016 prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami tingkat stres berkisar antara 38 - 71%, dan di Asia antara 39,6 – 61,3%. (Ratna Yuliana et al., 2022).

Stres dapat diartikan bentuk reaksi yang timbul pada manusia yg disebabkan karena adanya tuntutan. Misalnya ketika seorang dihadapkan dengan sebuah tantangan dan ancaman yang berat, atau bahkan harus menghadapi ekspektasi yang tidak terlaksana di lingkungan tempat tinggalnya. Stres dapat terjadi karena kebutuhan tubuh sedang mengalami gangguan sehingga menimbulkan reaksi tidak spesifik yang dalam kehidupan sehari-hari tidak bisa dihindari. Keadaan tersebut menimbulkan dampak terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spritual, bahkan stres dapat

mengancam keseimbangan ideologis individu tersebut. (Ratna Yuliana et al., 2022)

Berdasarkan teori Maslow, puncak dari kebutuhan dasar manusia adalah adanya aktualisasi diri, yaitu kebutuhan naluriyah pada manusia untuk melakukan yang terbaik dari yang dapat ia lakukan. Aktualisasi diri pada mahasiswa dapat didapatkan melalui ikut berpartisipasi dalam sebuah organisasi kemahasiswaan (Ika Rizky Dayanti, 2015)

Seseorang belajar untuk beradaptasi dengan lingkungan dalam sebuah organisasi. Pada awal seseorang mengikuti organisasi jika dia dapat melakukan adaptasi maka dia dapat dipastikan mengalami stres namun, jika adaptasi tersebut berhasil, maka ia dapat berinteraksi dengan lebih baik dan menghasilkan performa kerja yang tinggi, kepuasan dan tingkat stres yang ringan. Sebaliknya, jika seseorang gagal melakukan adaptasi lingkungan maka akan menghasilkan interaksi yang tidak harmonis. Hal tersebut dapat menyebabkan performa kerja buruk, ketidakpuasan dan tingkat stres yang tinggi

Terapi *mindfulness* mengasumsikan 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.

Seseorang yang memiliki pikiran-pikiran positif pasti akan menerima keadaan secara realistis dan apa adanya, walaupun ia di berikan tekanan di dalam kehidupannya ia pasti mampu menghadapinya, *mindfulness* ini dapat membantu seseorang untuk berpikir secara positif dan menerima keadaan secara realistis

Penelitian yang dilakukan oleh Ida Farida, Yati Afyianti, dan Siti Fatonah yang berjudul *Pengaruh Aplikasi Mobile Mindfulness (MM) Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Di Tangerang Raya* sebanyak 112 sampel. Penelitian ini

memberikan hasil bahwa, tingkat stres sebelum pemberian terapi *mindfulness* rata-rata memiliki tingkat stres dengan kategori sedang berjumlah 94 responden (83,9%) dan ringan sebanyak 16 responden (14,3%). Setelah pemberian terapi *Mindfulness* mengalami penurunan tingkat stres yakni sebanyak 79 responden (70,5%) dengan kategori stres ringan dan 32 responden (28,6%) dengan kategori stres sedang. Dari hasil penelitian tersebut dapat dinyatakan bahwa pemberian terapi *Mindfulness* diberikan kepada mahasiswa membuktikan bahwa terapi tersebut sangat efektif untuk menurunkan tingkat stres. (Ratna Yuliana et al., 2022)

Metode

Desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan kualitatif. Studi kasus merupakan penelitian dimana peneliti menggali suatu fenomena tertentu (kasus) dalam suatu waktu dan kegiatan serta mengumpulkan informasi secara terperinci dan mendalam dengan menggunakan kuesioner selama periode tertentu.

Pada penelitian ini jumlah responden adalah 3 orang dengan penerapan terapi *Mindfulness* pada pengurus Hima yang mengalami stres Di Program Studi Keperawatan Bogor

DASS-42 adalah skala atau kuesioner *self-report* (laporan diri) yang berisikan 42 item yang dirancang untuk mengukur keadaan emosi negatif seseorang akan depresi, kecemasan, dan stres. Nilai utama DASS dalam pengaturan klinis adalah untuk memperjelas keadaan gangguan emosional, sebagai bagian dari fungsi penilaian klinis yang lebih luas. (Samosir, 2021)

Gambaran Umum Responden

1. Karakteristik Responden

Penelitian ini menetapkan seluruh pengurus HIMA sebagai subjek, kemudian dilakukan skrining kasus dengan cara menyebarkan kuesioner awal melalui platform google formulir kepada pengurus Hima dengan menggunakan media komunikasi WhatsApp Group. Dari hasil skrining tersebut didapatkan empat siswi yang bersedia mengikuti penelitian ini.

Tabel 4. 1 Karakteristik Respoinden
(n=3)

No	Responden	Usia	Alamat
1	Responden I	19 Tahun	Kampung Cimanggu
2	Responden II	19 Tahun	Warung Pari Pamoyanan
3	Responden III	19 Tahun	Cemplang Baru

Berdasarkan tabel 4.1 mahasiswa pengurus HIMA yang dijadikan responden adalah Responden I (remaja Z) berumur 19 tahun yang beralamat di Kampung Cimanggu, responden I merupakan mahasiswa semester 2 Program Studi Keperawatan Bogor yaitu tingkat IA. Responden II (remaja M) berumur 19 tahun yang beralamat di Warung Pari Pamoyanan, responden merupakan mahasiswa semester 2 Program Studi Keperawatan Bogor yaitu tingkat IA. Responden III (remaja S) berumur 19 tahun yang beralamat di Cemplang Baru, responden merupakan mahasiswa semester 2 Program Studi Keperawatan Bogor yaitu tingkat IB.

2. Keadaan Umum Responden

Keadaan umum ke-tiga responden didapatkan dari hasil pengkajian

umum responden dan riwayat pengalaman organisasi responden.

Tabel 4. 2 Pengkajian Umum
Responden (n=3)

Gambaran Responden	Responden		
	Responden I	Responden II	Responden III
Riwayat Organisasi Lama Mengikuti Organisasi	Tidak Pernah	Pernah 3 Tahun	Tidak Pernah
Jenis Organisasi	Tidak ada	Osis	Tidak ada
Jabatan Saat Ini	Bendahara 2	Staff Divisi	Staff Divisi

Berdasarkan Tabel 4.2 didapatkan hasil wawancara berikut, Responden I tidak pernah mengikuti organisasi apapun sebelumnya dan tidak ada pengalaman apapun di organisasi, saat ini Responden I menjabat sebagai Bendahara 2 di HIMA Program Studi Keperawatan Bogor.

Responden II pernah mengikuti organisasi sebelumnya, jenis organisasi yang di ikuti adalah Osis yang pernah diikuti selama 3 tahun ketika SMA, Saat ini Responden II menjabat sebagai staff divisi Eksternal Kampus di HIMA Program Studi Keperawatan Bogor.

Responden III tidak pernah mengikuti organisasi apapun sebelumnya dan tidak ada pengalaman apapun di organisasi, saat ini Responden I menjabat sebagai staff divisi Minat Dan Bakat di HIMA Program Studi Keperawatan Bogor.

Hasil

Saat dilakukan pengkajian melalui kuesioner pengukuran skala stres DASS-42 dan wawancara terhadap responden didapatkan hasil responden I, II, dan III rata-rata mengalami stres ringan dan akan terasa bertambah seiring berjalannya program kerja HIMA Program Studi Keperawatan Bogor.

Tabel 4. 3 Perbandingan Skala Stres Responden Sebelum Dan Sesudah Terapi Mindfulness Pada Pengurus HIMA Program Studi Keperawatan Bogor

Responden	Skala Stres		Skala Stres
	Sebelum	Sesudah	
Responden I	16	9	Normal
Responden II	17	10	Normal
Responden III	18	10	Normal

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan pengukuran skala stres menggunakan skala stres Depression Anxiety Stress Scales (DASS-42) didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan skor tingkat stres pada ke-tiga responden: responden I setelah dilakukan intervensi mindfulness selama 4 pertemuan pada tanggal 27-30 maret 2022, Responden I mengatakan pada awal ketika masuk HIMA responden tidak menyangka bahwa dirinya masuk kedalam pengurus inti HIMA sehingga dirasakan banyak ketakutan yang dipikirkan oleh responden namun setelah diberikan intervensi mindfulness responden mengatakan merasa dirinya lebih tenang dalam menjalani kesehariannya dan adanya penerimaan diri untuk berfokus menjalani masa jabatan, setelah diberikan kuesioner ulang didapatkan skor 9 hal ini memiliki selisih penurunan skor tingkat stres yang dialami responden sebanyak 7 poin. Responden II setelah dilakukan intervensi mindfulness selama 4 pertemuan pada tanggal 27-30 maret 2022, responden II mengatakan takut belum bisa beradaptasi dengan divisinya karena divisi yang sekarang

dijabat, karena divisi eksternal kampus merupakan divisi yang memiliki program kerja paling besar dan berhubungan dengan eksternal kampus, selain itu responden mengatakan saat ini sedang menghadapi beban akademik yang lumayan padat, namun setelah intervensi responden II mengatakan muncul perasaan tenang dan lebih bersemangat dalam menjalani masa jabatannya, setelah di berikan kuesioner setelah intervensi didapatkan hasil skor 10 hal ini memiliki selisih penurunan skor tingkat stres yang dialami responden sebanyak 7 poin

. Responden III setelah dilakukan intervensi *mindfulness* selama 4 pertemuan pada tanggal 27-30 maret 2022, setelah diberikan intervensi dan kuesioner skala stres didapatkan bahwa responden III mendapatkan skor 18 hal ini berarti skor skala stres responden III adalah 8 poin, responden mengatakan bahwa dirinya selalu terpikirkan banyak hal karena divisinya bersangkutan dengan banyak orang namun ketika diberikan intervensi *mindfulness* responden III merasa bahwa ia lebih tenang dan

tidak terlalu khawatir dalam menjalankan jabatannya karena meskipun ia tidak memiliki pengalaman organisasi ia merasa kakak kelasnya akan membimbing kedepannya selama ia menjabat di HIMA .

Pembahasan

Pembahasan ini bertujuan untuk menginterpretasikan data hasil penelitian dan membandingkan dengan konsep teori dari penelitian sebelumnya

Berdasarkan hasil studi kasus didapatkan data ke-tiga responden mengalami stres ringan, stres muncul dikarenakan beberapa kegiatan dalam perkuliahan yang masih belum bisa di adaptasi dan juga beban didalam akademik. Ke-tiga responden memiliki kesamaan yaitu masih belum bisa beradaptasi dengan kegiatan HIMA dan akademik, selain itu dua dari tiga responden belum pernah mengikuti organisasi sebelumnya sehingga muncul rasa takut jika tidak menjalani masa jabatannya dengan baik.

Menurut (Ika Rizky Dayanti, 2015) Individu belajar untuk

menyesuaikan diri dengan lingkungan dalam sebuah organisasi. Jika penyesuaian diri berhasil, maka individu tersebut dapat berinteraksi dengan lebih baik dan menghasilkan performansi yang tinggi, kepuasan dan tingkat stres yang rendah. Sebaliknya, jika individu gagal melakukan penyesuaian diri, akan menghasilkan interaksi yang tidak harmonis.

Sejalan dengan (Ratna Yuliana et al., 2022) Stres dapat diartikan bentuk reaksi yang timbul pada manusia yg disebabkan karena adanya tuntutan. Misalnya ketika seorang dihadapkan dengan sebuah tantangan dan ancaman yang berat, atau bahkan harus menghadapi ekspektasi yang tidak terlaksana di lingkungan tempat tinggalnya. Stres dapat terjadi karena kebutuhan tubuh sedang mengalami gangguan sehingga menimbulkan reaksi tidak spesifik yang dalam kehidupan sehari-hari tidak bisa dihindari.

Stres timbul karena adanya sekresi pada granula adrenal yang mengalami peningkatan sehingga akan menimbulkan respon seseorang dapat melaksanakan aktivitas fisik jauh lebih besar

daripada seseorang yang tidak mengalami stres.

Berdasarkan hasil dari studi kasus maka dapat disimpulkan bahwa ke-tiga responden mengalami stres dikarenakan faktor responden belum beradaptasi dengan organisasi dan pembelajaran akademik yang sedang padat sehingga muncul respon kekhawatiran yang besar dalam menjalankan masa jabatan di dalam organisasi.

Setelah dilakukan terapi *mindfulness* sebanyak 4 kali pertemuan didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan skala stres yang dialami oleh ke-tiga responden, pada responden I dan II terdapat penurunan skor tingkat stres hingga 7 poin (Normal), pada responden III mengalami skor penurunan tingkat stres 8 poin (Normal)

Menurut (Ratna Yuliana et al., 2022) *Mindfulness* bekerja dengan mencapai gelombang otak alpha (frekuensi gelombang otak paling rendah) sehingga mempengaruhi peningkatan sekresi hormone norepinephrine, serotonin, dan betaendorphine yang disertai dengan pengurangan tingkat produksi darah.

Tingkat produksi darah berkaitan langsung dengan timbulnya stress, dengan adanya penurunan tingkat stress akan diikuti dengan peningkatan respon imun dalam tubuh (MTFS). Oleh karena itu seseorang yang melakukan terapi *mindfulness* akan rileks terhadap tubuhnya.

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 stress pada individu. 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 (Woro Romadhoni et al., 2020)

Penelitian yang dilakukan oleh Ida Farida, yang berjudul “Pengaruh Aplikasi Mobile *Mindfulness* (MM) Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Di Tangerang Raya” pada tahun 2018 . Penelitian ini

memberikan hasil bahwa, tingkat stress sebelum pemberian terapi *mindfulness* rata-rata memiliki tingkat stress dengan kategori sedang berjumlah 94 responden (83,9%) dan ringan sebanyak 16 responden (14,3%). Setelah pemberian terapi *mindfulness* mengalami penurunan tingkat stress yakni sebanyak 79 responden (70,5%) dengan kategori stress ringan dan 32 responden (28,6%) dengan kategori stress sedang. Dari hasil penelitian tersebut dapat dinyatakan bahwa pemberian terapi *mindfulness* diberikan kepada mahasiswa membuktikan bahwa terapi tersebut sangat efektif untuk menurunkan tingkat stress

Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa terapi *mindfulness* dapat digunakan untuk mengurangi tingkat stress dengan rata-rata stress sebelum dilakukan terapi *mindfulness* adalah stress ringan dengan skor rata rata 17 dan setelah dilakukan terapi *mindfulness* adalah Normal dengan skor 7, diperkuat dengan hasil penelitian sebelumnya bahwa *mindfulness* efektif dalam

menurunkan stres dalam kehidupan, penurunan skor tingkat stres dipengaruhi juga oleh pengalaman seseorang tersebut pernah mengikuti organisasi atau tidak namun pada responden II yang pernah mengikuti organisasi ada faktor lain yaitu sedang mengalami akademik yang cukup padat sehingga berpengaruh terhadap terapi *mindfulness* yang diberikan oleh peneliti. Maka dapat disimpulkan terapi *mindfulness* efektif untuk menurunkan tingkat stres dengan dipengaruhi faktor lingkungan, kondisi fisik serta lamanya terapi, pada penelitian ini digunakan lingkungan yang nyaman dan tenang serta memperhatikan kondisi fisik responden ketika melakukan terapi dengan durasi 20 menit

Kesimpulan

Hasil dari penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Diketahui karakteristik mahasiswa/responden berdasarkan usia, jenis kelamin, jenis organisasi yang diikuti, lama berorganisasi dapat berpengaruh terhadap tingkat

stres yang dialami oleh pengurus HIMA

2. Diketahui tingkat stres sebelum dilakukan terapi *mindfulness* pada responden I, responden II, dan responden III adalah stres ringan. Stres setelah dilakukan terapi *mindfulness* pada responden I adalah normal dengan skor 9, pada responden II adalah normal dengan skor 10, dan pada responden III adalah normal dengan skor 10.
3. Diketahui setelah dilakukan terapi *mindfulness* terdapat penurunan skor stres yang dialami oleh responden, hal ini mengindikasikan bahwa *mindfulness* dapat digunakan dalam menurunkan stres dengan memperhatikan faktor lingkungan, kondisi fisik, dan juga lama terapi *mindfulness*

Saran

Terapi *mindfulness* dapat dijadikan salah terapi untuk mengurangi stress, menjaga kesehatan tubuh, dan dapat dilakukan secara mandiri dengan teratur untuk mendapatkan manfaat yang lebih banyak

Diharapkan bagi institusi Program Studi Keperawatan Bogor dapat

menjadikan penelitian ini sebagai bahan bacaan mahasiswa keperawatan khususnya untuk keperawatan jiwa dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi mahasiswa dalam melakukan penelitian selanjutnya.

Terapi *mindfulness* dapat dijadikan salah satu rekomendasi terapi untuk disosialisasikan kepada pengurus lain dalam rangka mengurangi atau mencegah terjadinya stres dalam menjalankan organisasi.

Terapi *mindfulness* dapat dijadikan sebagai alternatif terapi non farmakologi untuk remaja dalam mengatasi dan mencegah stres, bagi profesi keperawatan agar dapat mengajarkan gerakan terapi *mindfulness* kepada kelompok remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Burdick, D. (2013). *Mindfulness*

Skills Workbook For Clinicians

And Clients: 111 Tools,

Techniques, Activities &

Worksheets. Pesi.

Diananda, A. (2019). Psikologi

Remaja Dan Permasalahannya.

Journal Istighna, 1(1), 116–

133.

<https://doi.org/10.33853/istighna.V1i1.20>

na.V1i1.20

Febristi, A. (2021). Faktor Pengaruh

Dengan Self Esteem (Harga

Diri) Pada Remaja. *Jurnal*

Ilmiah Kesehatan (Jika), 3(2),

64–72.

<https://doi.org/10.36590/jika.V3i2.131>

V3i2.131

Fradinta. (2022). *Gambaran Tingkat*

Stres Akademik Mahasiswa

Program Studi Keperawatan

Fakultas Kedokteran

Universitas Tanjungpura

Dalam Menjalani Pembelajaran

Jarak Jauh Selama Pandemi

Covid-19.

<http://jurnal.stikmuh.ptk.ac.id>

Fuadina, N. (2021). *Terapi*

Mindfulness Melalui Audio

Motivasi Untuk Meningkatkan

Kedisiplinan Seorang Remaja

Di Bluluk Lamongan.

Ika Rizky Dayanti. (2015).

Gambaran Faktor-Faktor

Penyebab Stres Pada

Mahasiswa Psik Umy Yang

Mengikuti Organisasi

Kemahasiswaan.

- Inayah Ulfah. (2019). *Skrining Masalah Kesehatan Jiwa Dengan Kuesioner Dass-42 Pada Civitas Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Yang Memiliki Riwayat Hipertensi*.
Purnami. (2019). *Instrumen “Perceive Stress Scale” Online Sebagai Alternatif Alat Pengukur Tingkat Stress Secara Mudah Dan Cepat*.
Ratna Yuliana, A., Safitri, W., Ardianti, Y., Teknologi, D. I., Cendekia, K., Kudus, U., Teknologi, M. I., Fakultas, D., Muhammadiyah, K. U., & Batang, K. (2022). *Penerapan Terapi Mindfulness Dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir*.
Romadhoni, W. (2020). Pengaruh Terapi Mindfulness Terhadap
Tingkat Stres Remaja Di Pantia Asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwrek Jombang. *Jurnal Edunursing*, 4(2).
[Http://Journal.Unipdu.Ac.Id](http://Journal.Unipdu.Ac.Id)
Samosir. (2021). *Kesehatan Mental Pada Usia Dewasa Dan Lansia (Gambaran Hasil Skrining Kesehatan Mental Dengan Kuesioner Dass-42)*. Unpri Press.
Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Di Era Digital. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 73.
[Https://Doi.Org/10.26486/Psikologi.V22i2.969](https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.969)
Yusuf Rizki. (2017). *Riset Kualitatif*.