

PENERAPAN TERAPI *MINDFULNESS* PADA PENGURUS HIMA YANG MENGALAMI STRES DI PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

Raspatie Eka Aditia Rachmat,

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*