

Pengaruh Pelatihan *Mindfulness* Terhadap Penurunan Stres Dalam Pembelajaran Daring/*Online* Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Polewali

Annisa Ariyanti¹, Widyastuti², Ahmad Ridfah³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

Email: anisaanisa576@gmail.com¹, widyastuti@unm.ac.id², ahmad.ridfah@unm.ac.id³

Article History:

Received: 09 Maret 2023

Revised: 14 Maret 2023

Accepted: 20 Maret 2023

Keywords: Pelatihan

Mindfulness, Pembelajaran

Daring/Online, Siswa, Stres

Abstract: *Stres saat menghadapi masa pandemi COVID-19 merupakan suatu fenomena yang bisa terjadi pada siapa saja, termasuk siswa selama menjalani pembelajaran daring/online pada masa pandemi. Penelitian ini tujuannya agar emahami pengaruh pelatihan mindfulness pada penurunan stres ketika pembelajaran daring/online pada masa pandemi dimana siswa kelas XI SMAN 1 Polewali. Subjek pada penelitian yaitu siswa kelas XI SMAN 1 Polewali berusia 13 hingga 18 tahun yang memiliki kategori stres tinggi berjumlah delapan orang dimana empat orang termasuk pada kelompok eksperimen serta empat orang masuk pada kelompok kontrol. Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen menggunakan desain pretest-posttest control group design. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini memakai skala stres adaptasi dari penelitian Imamah sebanyak 20 aitem. Teknik analisis data dipakai yakni analisis statistik nonparametrik akan metode Mann-Whitney U Test. Hasil uji hipotesis penelitian ini menunjukkan jika ada perbedaan hasil posttest dimana signifikan antar kelompok eksperimen serta kelompok kontrol sesudah pemberian pelatihan mindfulness akan nilai $p=0,029$ ($p<0,05$) dan mean rank kelompok eksperimen yakni 2,63 dan serta kelompok kontrol yakni 6,38. Hal tersebut menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness memiliki pengaruh untuk menurunkan stres dalam pembelajaran daring/online pada masa pandemi terhadap siswa kelas XI SMAN 1 Polewali. Penelitian ini bisa menjadi masukan bahwa pelatihan mindfulness dapat dijadikan pilihan untuk membantu siswa menurunkan stres yang dialami selama melaksanakan pembelajaran daring/online.*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa dimana individu mudah mengalami stres. Stres yakni keadaan ketika seorang individu memiliki rasa keterpisahan dari sejumlah tuntutan yang timbul dari

keadaan yang pertama kali muncul dalam sistem orang tersebut (Sarafino, 2012). Stres yang dialami remaja diakibatkan oleh permasalahan yang tidak segera diselesaikan sehingga remaja mengalami ketegangan dan konflik (Arsita, 2016). Stres yakni keadaan ketika seorang individu memiliki rasa keterpisahan dari sejumlah tuntutan yang timbul dari keadaan yang pertama kali muncul dalam sistem orang tersebut (Sarafino, 2012). WHO menjelaskan jika stres dimana dialami individu selama masa pandemi bisa seperti rasa takut serta cemas, pola makan/pola tidur berubah, dan sulitnya konsentrasi. Stres yang dialami remaja saat ini dikarenakan kesulitan belajar di rumah akibat pandemi COVID-19 (Ananda, Apsari, & Sekai, 2020).

Survei kepada 110 siswa SMP dan SMA yang bersekolah di Polewali melalui *google form* pada bulan Maret, Juni, dan September 2021 menunjukkan bahwa 62,7% hingga saat ini masih merasa tidak senang dengan kondisi pandemi COVID-19, 11,8% merasa kadang senang dan kadang tidak senang, dan 25,5% siswa merasa biasa saja dengan kondisi pandemi COVID-19. Sebagian besar siswa yang mengaku memiliki banyak kendala selama masa pandemi COVID-19. Kendala yang dialami yaitu terkait pembelajaran *daring/online* yang tidak berjalan lancar, seperti jaringan yang tidak stabil, materi yang disampaikan guru kurang jelas, tugas yang menumpuk, waktu belajar yang tidak sesuai atau berubah-ubah.

Siswa juga mengaku mengalami kendala lain selama pandemi COVID-19 berlangsung. Kendala yang dialami seperti batasan untuk beraktivitas diluar rumah, harus selalu mematuhi protokol kesehatan diluar rumah, jumlah teman yang tidak bertambah, dan uang jajan yang semakin berkurang. Kendala tersebut terjadi hanya saat pandemi COVID-19 berlangsung. Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengaku bahwa kendala yang dialami tersebut membuat siswa menjadi stres. Tanda-tanda stres yang siswa alami yaitu siswa menjadi resah, gelisah, ketakutan, bosan, lelah, tidak bersemangat, susah fokus, pusing, menjadi lebih malas, cemas, kurang tidur, kesehatan terganggu, *mood* yang berubah-ubah, dan kurang bersosialisasi. Berdasarkan hasil survei perasaan negatif dimana dialami siswa tersebut mulai terjadi ketika munculnya pandemi.

Misra, Crist, & Burant (2003) mengemukakan bahwa terdapat empat gejala yang timbul akibat stress, yaitu gejala fisiologis, gejala emosional, gejala perilaku, dan gejala kognitif. Gejala fisiologis merupakan perubahan fisik yang muncul saat sedang stres, indikatornya yaitu keringat, gagap, gemetar, kelelahan, sakit kepala, penurunan berat badan, sulit tidur, dan mulut menjadi kering. Gejala emosional merupakan perubahan emosi yang timbul saat sedang stres, indikatornya yaitu ketakutan, tidak tenang, kecemasan, rasa khawatir, marah, rasa bersalah, dan sedih. Gejala perilaku merupakan perubahan perilaku yang terjadi saat sedang stres, indikatornya yaitu malas, menangis, mudah tersinggung, penyalahgunaan rokok, dan minum minuman keras. Gejala kognitif, merupakan pemikiran negatif yang timbul ketika sedang stres, indikatornya yaitu timbulnya penilaian tentang situasi dan strategi yang efektif untuk mengurangi stres.

Siswa-siswa yang mengaku merasa stres selama pandemi COVID-19 yaitu 58,3% dari SMAN 1 Polewali, 11% dari SMAN 2 Polewali, 9,9% dari SMAN 3 Polewali, 2,2% dari MAN 1 Polewali, 7,7% dari MAN 2 Polewali, 5,5% dari SMPN 1 Polewali, 1,1% dari SMPN 3 Polewali, 1,1% dari SMPN 6 Polewali, 2,2% dari SMP MTQ Khodijah, dan 3,3% dari SMP Ansharussunnah. Dapat disimpulkan bahwa siswa yang paling banyak merasa stres selama masa pandemi COVID-19 adalah siswa dari SMAN 1 Polewali dibandingkan dari sekolah lain. Adapula pertanyaan terbuka kepada beberapa siswa dari SMAN 1 Polewali yang telah mengisi survei untuk mengungkap bagaimana cara siswa mengatasi stres yang dialami selama masa pandemi COVID-19. Subjek AZ dari kelas X akan tidur dirumah. Subjek AR dari kelas X akan makan sambil belajar. Subjek AY dari kelas XI mengatakan akan mencari ketenangan dengan berdiam diri dikamar dengan tidak melakukan apapun. Subjek FD dari kelas XI akan mencari ketenangan dengan

.....

berdiam diri sambil mendengarkan musik secara seksama. Subjek MS dari kelas XII akan rebahan dirumah. Subjek HD dari kelas XII akan berolahraga diluar rumah.

Masih banyak siswa yang masih belum dapat menerima kondisi selama era pandemi. Hal ini ditandai dengan adanya stres dimana dirasakan oleh siswa sehingga mengakibatkan munculnya berbagai ketidaksesuaian yang dirasakan oleh siswa selama masa Covid-19. Selain siswa yang merasakan tidak senang, adapula beberapa siswa yang merasa biasa saja terhadap kondisi pandemi dimana sudah berlangsung selama lebih setahun. Beberapa siswa yang merasa biasa saja mengatakan bahwa mereka merasa kondisi pandemi COVID-19 sudah tidak menyulitkan mereka dan merasa pembelajaran secara daring/*online*, batasan beraktivitas, dan mematuhi protokol kesehatan lebih baik dilakukan agar terhindar dari virus COVID-19.

Berdasarkan permasalahan yang diperoleh dari data awal, peneliti telah memberikan suatu intervensi sebagai upaya untuk menurunkan tingkat stres siswa menghadapi era pandemi Covid-19. Siswa kelas XI di SMAN 1 Polewali dipilih karena siswa tersebut mampu mengatasi stres yang dialaminya dengan cara menenangkan diri dan memberi kesadaran pada kondisinya saat itu. Hal tersebut sesuai dengan konsep *mindfulness* yang dapat membantu individu untuk memberi perhatian dengan penuh kesadaran pada kondisi saat ini. Dengan demikian, peneliti akan memilih pelatihan *mindfulness* sebagai upaya untuk menurunkan tingkat stres yang dialami oleh siswa dalam menghadapi masa pandemi COVID-19.

Menjadi sadar adalah keadaan mental yang fleksibel yang menerima pengalaman baru dan tindakan mengartikulasikan sesuatu yang baru. Orang akan menjadi lebih peka terhadap konteks dan sudut pandang situasi dalam keadaan sadar (Lopez & Snyder, 2002). *Mindfulness* membuat setiap orang menyadari ambisi mereka sendiri serta membantu individu memiliki sudut pandang baru dalam melihat situasi tertekan. Kondisi *mindful* memberi kesadaran bahwa individu memiliki kontrol terhadap pilihannya sehingga muncul sikap responsif, bukan reaktif terhadap situasi (Kabat-Zinn, 1990). Germer (2013) mengemukakan bahwa *mindfulness* adalah situasi dimana individu membawa pengalaman ke dalam situasi saat ini dengan sengaja, dengan sikap keterbukaan dan penerimaan. Fulton, Germer, & Siegel (2014) mengemukakan bahwa *mindfulness* membantu individu menghadapi perasaan yang tertekan, selain itu, Chiesa & Serretti (2009) mengemukakan bahwa *mindfulness* juga terbukti dapat menurunkan stres.

Mace (2007) mengemukakan bahwa pelatihan *mindfulness* Ada dua cara untuk mencapai ini, terutama dengan pelatihan *mindfulness* formal serta pelatihan *mindfulness* informal. Pelatihan *mindfulness* formal yakni latihan dimana Mereka menyisihkan waktu-waktu tertentu untuk berlatih. Bergantung pada kemampuan masing-masing orang, waktu yang dibutuhkan dapat dinaikkan secara progresif selama satu hingga 45 menit. Individu memfokuskan kesadaran pada satu hal, seperti pernafasan atau kondisi tubuh. Pelatihan *mindfulness* formal secara progresif memodifikasi struktur otak untuk memungkinkan orang menjadi lebih sadar dalam kehidupan keseharian. Pelatihan *mindfulness* merupakan bagian *Mindfulness Based-Stres Reduction* dimana terdiri dari *sitting/standing meditation, awareness of breath, walking meditation, eating/drinking meditation, body scan, mindful yoga, dan sensory-guided meditation* (Kabat-Zinn, 1990). Pelatihan *mindfulness* informal disebut juga sebagai “*everyday mindfulness*” atau “*mindfulness* sehari-hari”. Individu tidak perlu hanya duduk diam dalam berlatih *mindfulness* tetapi juga dapat dilakukan pada aktivitas sehari-hari. *Mindfulness* informal tetap mengandung inti dari *mindfulness* dimana individu meningkatkan pemahaman tentang apa yang sedang dilakukan sekarang. Kegiatan sehari-hari yang dapat dijadikan sebagai pelatihan *mindfulness* informal antara lain mencuci piring, memperhatikan alam, mendengarkan, mandi, berkendara, mengasuh anak, beraktivitas, *self-compassion*, dan bernafas (Susanti, 2017).

Baer, Hopkins, Krietemeyer, Smith, & Toney (2006) mengemukakan bahwa *mindfulness*

memiliki lima aspek, antara lain *describing*, *observing*, *non-reactivity to inner experience*, *acting with awareness*, dan *non-judging of inner experience*. *Observing* yaitu kemampuan individu sadar akan input internal dan eksternal, termasuk perasaan, pikiran, dan sensasi. Kapasitas untuk mencatat secara mental dan memberi nama pada stimulus mental disebut sebagai deskripsi. *Acting with awareness* yaitu kemampuan individu untuk sadar secara penuh terhadap aktivitas yang dilakukan, mengevaluasi kapasitas seseorang untuk berperilaku dengan kesadaran penuh. Non-reaktivitas terhadap pengalaman batin, atau kapasitas untuk mengalami ide dan emosi tanpa menjadi terlalu terserap di dalamnya. Non-penilaian pengalaman batin, yang menilai kapasitas seseorang untuk berperilaku tanpa menilai pengalaman batin apa pun, termasuk perasaan dan sensasi.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Romadhoni & Widiatie (2020) kepada 17 di Panti Asuhan Al-Hasan Watugaluh, remaja Diwek Jombang menunjukkan bahwa *mindfulness* treatment berdampak pada tingkat stres remaja panti asuhan. Penelitian Fourianalistyawati & Hidayat (2017) kepada mahasiswa di tahun pertama mereka berusia antara 18 hingga 21 tahun di sebuah perguruan tinggi di Jakarta menunjukkan bahwa *mindfulness* berperan terhadap penurunan terhadap persepsi mengenai *stressor* akademis mahasiswa tahun awal. Penelitian Adawiyah, Afandi, & Wahyuni (2015) kepada tiga mahasiswa yang merasakan kekerasan fisik, psikologis, serta seksual sebagai akibat dari kekerasan hubungan di wilayah Madura menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* dapat meredakan ketegangan korban kekerasan ketika pacaran pada mahasiswa.

Hasil dari penelitian sebelumnya menyatakan jika *mindfulness* dapat berpengaruh terhadap tingkat stres. Tingkat stres akan menurun apabila diberikan sebuah intervensi melalui *mindfulness*. Dengan demikian, peneliti ingin meneliti kembali topik mengenai *mindfulness* dan stres pada penelitian ini dengan kondisi yang berbeda pada penelitian sebelumnya. Pada penelitian dijalankan dalam masa Covid-19, hingga peneliti ingin mencari tahu apakah *mindfulness* juga mampu menurunkan stres pada siswa pada masa Covid-19.

Tujuan pada penelitian yakni memahami pengaruh pelatihan *mindfulness* pada penurunan stres ketika pembelajaran daring/online pada masa pandemi terhadap siswa kelas XI SMAN 1 Polewali. Hipotesis pada penelitian ini yakni pelatihan *mindfulness* memiliki pengaruh terhadap penurunan stres dalam pembelajaran daring/online pada masa pandemi COVID-19 terhadap siswa kelas XI SMAN 1 Polewali.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pelatihan *mindfulness* menjadi variabel bebas (X), stres menjadi variabel terikat (Y), serta usia menjadi variabel kontrol (Z). Desain rancangan eksperimen penelitian yakni:

Tabel 1. Skema Desain Penelitian

	Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
	Eksperimen	O ₁	X	O ₂
	Kontrol	O ₃	-	O ₄

Keterangan:
 O₁ : *pretest* (skala stres) untuk kelompok eksperimen
 O₂ : *posttest* (skala stres) untuk kelompok eksperimen
 X : perlakuan (pelatihan *mindfulness*) untuk kelompok eksperimen
 O₃ : *pretest* (skala stres) untuk kelompok kontrol
 O₄ : *posttest* (skala stres) untuk kelompok kontrol

Penelitian memakai desain eksperimen *pretest-posttest control group design*. Seniati, Setiadi, & Yulianto (2011) mengemukakan bahwa *pretest posttest control group design* merupakan desain dimana memakai kelompok control serta kelompok eksperimen dimana kedua kelompok tersebut akan diberikan *pretest* terlebih dahulu. Setelah *pretest*, kelompok eksperimen selanjutnya akan sedangkan tidak ada terapi yang diberikan pada kelompok kontrol. Baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol akan menjalani tes pasca perlakuan.

Peneliti mengambil siswa dari kelas XI di SMAN 1 Polewali sebagai populasi penelitian. Jumlah populasi atau siswa kelas XI di SMAN 1 Polewali sebanyak 357 siswa. Dari 357 siswa tersebut, siswa yang bersedia mengisi skala stres hanya berjumlah 53 orang. Dari 53 orang tersebut, peneliti kemudian menganalisis siswa mana yang memiliki tingkat stres yang tinggi. Setelah memperoleh data dari skala, peneliti melakukan teknik *purposive sampling* sebagai teknik mengambil sampel. Setelah memperoleh sampel, peneliti menjadi enentu subjek penelitian dengan mempertimbangkan karakteristik subjek, yaitu berusia 13-18 tahun, memiliki skor stres kategori tinggi, dan bersedia mengikuti pelatihan *mindfulness*.

Pemberian *pretest* diberikan kepada 53 siswa kelas XI SMAN 1 Polewali melalui *google form*. Pembagian kelompok kontrol dan eksperimen dilakukan setelah peneliti menganalisis hasil *pretest* dan memperoleh sebanyak delapan siswa yang memiliki stres dengan kategori tinggi. Delapan siswa tersebut dibagi ke dalam kelompok kontrol dan eksperimen secara acak. Kemudian peneliti mulai memberikan pelatihan *mindfulness* informal esok harinya kepada empat siswa yang termasuk dalam kelompok eksperimen. Peneliti kemudian meminta siswa untuk melakukan pelatihan *mindfulness* informal selama lima hari berturut-turut dimana dalam sehari siswa diminta untuk memilih salah satu jenis pelatihan *mindfulness* informal dan melakukannya secara mandiri.

Kegiatan sehari-hari yang dapat dijadikan sebagai pelatihan *mindfulness* informal antara lain mencuci piring, memperhatikan alam, mendengarkan, mandi, berkendara, mengasuh anak, beraktivitas, *self-compassion*, dan bernafas. Siswa secara bebas dapat memilih salah satunya kegiatan tersebut selama lima hari dengan cara berlatih memfokuskan diri pada gerakan tubuh, penciuman, sentuhan, suara, penglihatan, serta yang lainnya. Setiap selesai melakukan pelatihan *mindfulness* informal, siswa diminta untuk menuliskan apa saja yang dirasakan selama melakukan pelatihan *mindfulness* informal secara mandiri di sebuah kertas dan akan dikirimkan ke peneliti sebagai bukti telah melakukan pelatihan.

Pelatihan *mindfulness* formal dilakukan secara virtual melalui aplikasi *Zoom*. Pelatihan ini melibatkan Kartika Chayaningrum, S.Psi., M.Psi., Psikolog, sebagai pemberi materi dan sebagai *trainer* yang memandu siswa melaksanakan pelatihan *mindfulness* formal. Materi yang diberikan berupa pengertian stres, macam-macam gejala stres, dampak-dampak stress, pengertian *mindfulness*, manfaat *mindfulness*, macam-macam pelatihan *mindfulness*, dan bagaimana cara melakukan pelatihan *mindfulness*. Adapun jenis pelatihan *mindfulness* formal yang diberikan selama pelatihan yaitu *Sitting/Standing Meditation* dan *Awareness of Breath*.

Pelatihan *mindfulness* formal dengan *sitting/standing meditation* dilakukan dengan cara *trainer* memandu siswa untuk Selama beberapa menit, santai saja sambil tetap diam dan hening. Anda bisa berdiri atau duduk tegak dengan dada terbuka. Murid diajari untuk mengamati ide, perasaan, dan sensasi tubuh mereka dengan keterbukaan, penerimaan, dan tanpa menghakimi. Siswa diajari untuk berkonsentrasi penuh pada pernapasannya saat menghirup dan menghembuskan napas secara alami sehingga mereka memiliki kesadaran yang lebih dalam akan napasnya selama kesadaran akan latihan pernapasan. *Posttest* pada penelitian ini berupa skala stres yang dibagikan kepada kelompok control serta kelompok eksperimen. *Posttest* diberi tepat setelah pelaksanaan pelatihan *mindfulness* formal melalui *google form*.

Teknik pengumpulan data pada penelitian memakai skala stres dimana disusun peneliti sebelumnya, Imamah (2018). Skala yang disusun berdasarkan empat gejala stres yang dikemukakan oleh Misra, Crist, & Burant (2003), yaitu gejala fisiologis, gejala emosional, gejala perilaku, dan gejala kognitif. Penelitian tersebut memakai 4 alternatif jawaban, yakni sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), serta sangat tidak sesuai (STS). Berdasarkan hasil validitas isi menunjukkan bahwa dari 20 aitem skala stres menunjukkan nilai *Aiken's V* berada pada rentang 0,9 hingga 1, hasil perhitungan daya diskriminasi aitem diperoleh 20 item dimana valid serta tidak ada item dimana gugur, hasil perhitungan reliabilitas skala stres memakai pendekatan koefisien *Alpha Cronbach* menyatakan jika koefisien reliabilitas pada 20 aitem pernyataan valid dan memperoleh nilai koefisien 0,824.

Dalam penelitian ini, analisis deskriptif dan pengujian hipotesis digunakan sebagai teknik analisis data. Rata-rata (rata-rata), deviasi standar, dan skor tertinggi digunakan dalam analisis deskriptif penelitian ini dan skor minimum dari skor stres subjek penelitian. Uji hipotesis terhadap penelitian ini memakai uji *Mann Withney U Test* untuk melihat perbedaan skor antara kelompok control serta kelompok eksperimen. Uji hipotesis dianalisis memakai aplikasi SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Bagian ini memberikan ilustrasi terkait hasil penelitian dimana disajikan pada bentuk tabel.

Tabel 2. Deskripsi Subjek Penelitian

No.	Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Kelompok
1.	MFS	16 tahun	Laki-laki	Eksperimen
2.	NA	16 tahun	Perempuan	Eksperimen
3.	HS	15 tahun	Perempuan	Eksperimen
4.	AI	15 tahun	Perempuan	Eksperimen
5.	AM	16 tahun	Perempuan	Kontrol
6.	MRIY	17 tahun	Laki-laki	Kontrol
7.	FRL	17 tahun	Perempuan	Kontrol
8.	MII	16 tahun	Laki-laki	Kontrol

Tabel 3. Hasil Kategorisasi Respon Skala Stres

Inisial	Pre	Kategori	Post	Kategori	Kelompok	Gain Score
MFS	57	Tinggi	47	Sedang	Eksperimen	10
NA	58	Tinggi	41	Rendah	Eksperimen	16
HS	58	Tinggi	41	Rendah	Eksperimen	17
AI	62	Tinggi	45	Sedang	Eksperimen	17
AM	58	Tinggi	47	Sedang	Kontrol	11
MRIY	67	Tinggi	52	Sedang	Kontrol	15
FRL	62	Tinggi	48	Sedang	Kontrol	14
MII	61	Tinggi	57	Tinggi	Kontrol	4

Berdasarkan tabel tersebut, Semua individu di kedua kelompok eksperimen dan

kelompok kontrol memiliki skor pretest yang tinggi. 50% dari subjek dalam kelompok eksperimen yang mendapat nilai rendah pada posttest dan 50% dari individu yang mendapat nilai sedang mendapat nilai yang sama. Nilai posttest individu kelompok kontrol yang termasuk dalam kategori sedang adalah 75%, sedangkan peserta kelompok kontrol yang termasuk dalam kategori tinggi adalah 25%.

Tabel 4. Data Deskriptif Stres

	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>Mean</i>	59	44	62	51
<i>SD</i>	2,22	2,75	3,74	4,55
Maksimum	62	45	67	57
Minimum	57	41	58	47

Hasil posttest kelompok eksperimen, 41, memiliki skor terendah. Pretest kelompok kontrol menghasilkan skor tertinggi, yaitu 67. Nilai rata-rata posttest kelompok eksperimen, 44, merupakan nilai terendah dari semua nilai rata-rata kelompok. Rata-rata pretest kelompok kontrol memiliki nilai tertinggi yaitu 62. $SD_{pre} = 2,22$ dan standar deviasi $SD_{post} = 2,75$. Standar deviasi kelompok kontrol adalah $SD_{pre} = 3,74$ dan $SD_{post} = 4,55$.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis Man-Whitney U

Uji	Sig.	Hasil
<i>Mann-Whitney U</i> <i>Asymp. Sig (2 tailed)</i>	0,029	Signifikan

Berdasarkan hasil uji hipotesis melalui *Mann-Whitney U* dihasilkan nilai $p = 0,029$ ($p < 0,05$). Pada hasil analisis juga menunjukkan bahwa *mean rank* terhadap kelompok eksperimen lebih rendah dibanding kelompok kontrol yaitu sebesar $2,63 < 6,38$. Ini menunjukkan bahwa ada perbedaan substansial antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan kelompok eksperimen yang menerima pelatihan *mindfulness* mengalami tingkat stres yang lebih rendah daripada kelompok kontrol yang tidak menerima pelatihan semacam itu pelatihan *mindfulness*. Kesimpulan uji hipotesis tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima.

2. Pembahasan

Hasil dari skala stres yang diberikan kepada siswa yang memiliki skor dengan kategori tinggi menunjukkan bahwa 25% belum siap mengerjakan tugas-tugas, 100% merasa tidak tenang, 75% merasa malas, 50% tidak dapat menyelesaikan hambatan dengan baik, 75% pesimis terhadap usaha yang dilakukan saat mengerjakan tugas, 87,5% mengalami sakit kepala, 87,5% merasa takut jika tidak dapat belajar secara luring/offline, 50% mengalami tangan yang berkeringat, 50% menganggap pembelajaran daring/online sebagai beban, 87,5% merasa khawatir, 75% menangis jika tugas tidak selesai, 75% sulit tidur di malam hari karena memikirkan tugas, 37,5% tidak bersemangat, 87,5% merasa bersalah kepada orang terdekat karena tidak dapat belajar dengan baik, 100% sulit memaksimalkan diri, 87,5% mulut menjadi kering, 87,5% mudah marah, dan 100% merasa tubuh tidak bugar selama mengikuti pembelajaran daring/online.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Alateeq, Aljhani, & Aleesa (2020) dan penelitian Santika (2021). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa stres yang dirasakan siswa selama melakukan pembelajaran daring/online membuat siswa menjadi gugup, marah, dan

tidak mampu mengatasi kesulitan yang menumpuk. Keadaan stres yang dialami siswa selama menjalani pembelajaran daring/online membuat siswa menjadi mudah pusing, terlambat dalam menyelesaikan tugas, dan mengalami gangguan tidur.

Hasil pretest kelompok eksperimen berada pada kategori tinggi. Setelah pemberian pelatihan mindfulness, hasil posttest keempat subjek kelompok eksperimen mengalami penurunan angka dan kategori dari tinggi ke sedang dan rendah. Hasil pretest kelompok kontrol berada pada kategori tinggi. Satu minggu kemudian tanpa diberikan perlakuan, hasil posttest tiga subjek kelompok kontrol mengalami penurunan angka dan kategori dari tinggi ke sedang, dan satu subjek tidak mengalami perubahan kategori tetapi mengalami penurunan angka. Adapun nilai rata-rata hasil posttest kelompok eksperimen lebih rendah dibanding nilai rata-rata temuan posttest kelompok kontrol.

Hasil tersebut sesuai penelitian Romadhoni & Widiatie (2020) dan penelitian Dwi, Handayani, & Muin (2021). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa seluruh remaja yang diberikan pelatihan mindfulness mengalami penurunan tingkat stres sehingga mindfulness mampu berpengaruh terhadap tingkat stres remaja. Nilai rata-rata stres pada kelompok kontrol lebih tinggi dibanding nilai rata-rata stres kelompok eksperimen setelah diberikan terapi mindfulness.

Stres bisa dipicu dari beberapa faktor, seperti pendidikan. Masalah yang menyebabkan terjadinya stres dapat mengganggu individu dalam menyelesaikan berbagai masalah (Armiyati & Rahayu, 2014). Satu bulan sebelum peneliti mengumpulkan data penelitian, SMAN 1 Polewali 100% melakukan pembelajaran daring/online selama masa Covid-19. Kemudian, saat peneliti dikumpulkan data penelitian, kondisi pembelajaran di SMAN 1 Polewali belum 100% luring/offline. SMAN 1 Polewali hanya menerapkan pembelajaran tatap muka sekali dalam dua hari dengan durasi pembelajaran yang biasanya dilakukan hingga pukul 14.00 hari Senin - Kamis, pada masa pandemi pembelajaran tatap muka hanya dilakukan hingga pukul 12.00. Selebihnya sekolah masih menerapkan proses pembelajaran secara daring/online melalui virtual aplikasi zoom, whatsapp, google class, dll.

Peneliti menyimpulkan bahwa hal tersebut memperkuat bahwa beberapa siswa kelas XI di SMAN 1 Polewali mengalami stres kategori tinggi. Saat pembelajaran daring/online masih harus dihadapi oleh siswa sedangkan hambatan yang dirasakan siswa selama melakukan pembelajaran daring/online juga tidak kunjung berhenti. Ditambah beberapa hal yang menjadi hambatan dan menimbulkan stres selain pembelajaran daring/online, yaitu batasan beraktivitas, aturan untuk mematuhi protokol kesehatan, jumlah teman tidak bertambah, dan berkurangnya uang jajan. Melalui pelatihan mindfulness, peneliti berharap siswa mampu menerima kondisi pandemi COVID-19 mengalami penurunan stres yang menyebabkan siswa mengalami ketidaksesuaian selama pandemi COVID-19.

Berdasarkan hasil penelitian dan *feedback* dari keempat subjek penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa selain tingkat stres yang menurun secara signifikan, siswa juga mampu merasa lebih tenang, damai, dan rileks setelah diberikan pelatihan mindfulness. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dipublikasikan pada tahun 2015 oleh Adawiyah, dkk. setelah mengikuti pelatihan mindfulness, subjek penelitian merasa lebih tenang dan fokus dalam melakukan kegiatan. Faktor yang mempengaruhi keberhasilan pelatihan mindfulness dalam penelitian ini diantaranya adalah kondisi lingkungan, kondisi fisik, dan lama durasi pelatihan mindfulness.

Kelemahan pada penelitian ini adalah saat pelaksanaan pelatihan mindfulness formal dimana keempat subjek penelitian tidak dapat berkumpul bersama dalam satu tempat untuk melaksanakan pelatihan. Hal ini disebabkan hanya dua subjek yang bersedia untuk berkumpul

sedangkan satu subjek berada di luar kota, satu subjek tidak bersedia untuk berkumpul. Dengan demikian peneliti memutuskan untuk melaksanakan pelatihan mindfulness formal melalui virtual Zoom dirumah tiap peserta. Hal ini mencegah peneliti dari mengobservasi respon subjek selama pelatihan secara keseluruhan. Selain itu subjek juga tidak bisa sepenuhnya fokus selama pelatihan pada hari pertama karena suara-suara tidak terduga yang berasal dari tempat masing-masing subjek.

KESIMPULAN

Menurut temuan penelitian, siswa kelas XI SMAN 1 Polewali dapat mengalami lebih sedikit stres saat menghadapi wabah COVID-19 karena pelatihan mindfulness. Selain itu, terdapat perbedaan tingkat stres antara kelompok control serta kelompok eksperimen akan nilai rata-rata skor stres pada kelompok eksperimen jauh kecil daripada nilai rata-rata skor stres pada kelompok kontrol setelah pemberian pelatihan *mindfulness* formal dan informal pada kelompok eksperimen.

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah diketahui, sehingga ada saran dimana didapatkan melalui penelitian ini, yakni:

1. Bagi Siswa

Bagi siswa diharapkan agar siswa mampu melakukan pelatihan mindfulness secara berulang, sehingga subjek bisa membentuk pelatihan mindfulness sebagai kebiasaan yang dapat dilakukan sehari-hari untuk mengatasi stres ataupun permasalahan lain yang dialami.

2. Bagi Sekolah

Bagi sekolah diharapkan agar pihak sekolah mampu memahami kondisi psikologis siswa terutama kondisi stres yang siswa rasakan apabila sewaktu-waktu sekolah melakukan di tengah wabah COVID-19, pembelajaran daring. Pihak sekolah disarankan dapat mengurangi hal-hal yang mampu menambah stres siswa menjadi tinggi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti kedepannya disarankan dapat menjalankan pelatihan mindfulness formal dengan cara tatap muka agar leluasa untuk mengobservasi respon-respon yang ditunjukkan subjek penelitian saat sedang melakukan pelatihan mindfulness dan menghindari gangguan-gangguan dengan memilih tempat pelaksanaan pelatihan yang kondusif.

DAFTAR REFERENSI

- Adawiyah, A. Y., Afandi, N. A., & Wahyuni, H. (2015). Efektivitas pelatihan mindfulness terhadap penurunan stres korban kekerasan dalam pacaran (KDP). *Jurnal Pamator*, 8(2), 75–84. <https://journal.trunojoyo.ac.id>
- Ananda, D., Apsari, N. C., & Sekar, S. (2020). Mengatasi stress pada remaja saat pandemi covid-19. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 248–256. <https://jurnal.unpad.ac.id/prosiding/article/view/29050/pdf>
- Arsita, A. S. (2016). *Perbedaan tingkat depresi siswa putri kelas XI i Pondok Pesantren Al-Mukmin dengan di SMA Negeri 2 Sukoharjo*. Skripsi. [Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <http://eprints.ums.ac.id/42773/3/02>
- Baer, R. A., Hopkins, J., Krietemeyer, J., Smith, G. T., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 593–600. <https://doi.org/10.1089/acm.2008.0495>
- Fourianalistyawati, E., & Hidayat, O. (2017). peranan mindfulness terhadap stres akademis pada

- mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikogenesis*, 5(1), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.24854/jps.v5i1.494>
- Germer, C. K. (2013). Mindfulness: What is it? What does it matter? In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy*, 3–12. Guilford Publications. <https://www.guilford.com/excerpts/germer.pdf?t>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte Press.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Mace, C. (2007). Mindfulness in psychotherapy: An introduction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 13(2), 147–154. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.106.002923>
- Misra, R., Crist, M., & Burant, C. J. (2003). Relationships Among Life Stress, Social Support, Academic Stressors, and Reactions to Stressors of International Students in the United States. *International Journal of Stress Management*, 10(2), 137–157. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.10.2.137>
- Romadhoni, R. W., & Widiatie, W. (2020). Pengaruh terapi mindfulness terhadap tingkat stres remaja di panti asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek Jombang. *Jurnal Edunursing*, 4(2), 77–86. <https://journal.unipdu.ac.id>
- Sarafino, E. P. (2012). *Applied behavior analysis: Principles and procedures in behavior modification*. Australia: John Willey & Sons, Inc.
- Seniati, L., Setiadi, B. N., & Yulianto, A. (2011). *Psikologi eksperimen*. Jakarta: In PT. Indeks. PT Indeks.
- Susanti, R. N. (2017). *Efektivitas pelatihan mindfulness untuk meningkatkan psychological well-being ibu bekerja yang mengalami work-family conflict*. Skripsi. [Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya]. <http://repository.untag-sby.ac.id/550/1/ABSTRAK.pdf>
-