

## PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA ORANG YANG MENGALAMI HIPERTENSI

Dian Herlinawati

Program Studi Magister Profesi Psikologi

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email : dianherlinawati94@gmail.com

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *mindfulness* terhadap tingkat stres pada orang yang mengalami hipertensi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 10 orang yang mengalami hipertensi yang dibagi menjadi 2 kelompok, 5 subjek untuk kelompok eksperimen dan 5 subjek untuk kelompok kontrol yang memiliki skor stres dengan kategori sedang atau tinggi. Pemilihan subjek untuk kelompok eksperimen dan kontrol menggunakan teknik *random assignment*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design*. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini berupa skala stres, observasi, dan wawancara. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Mann Whitney-U* untuk melihat perbedaan tingkat stres pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dan *Wilcoxon T-Test* dengan tujuan untuk melihat perbedaan tingkat stres pada kelompok eksperimen antara sebelum diberikan pelatihan *mindfulness* dan sesudah diberikan pelatihan *mindfulness*. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat stres saat *post test* pada kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness* dan *post test* pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan dengan nilai Z sebesar -1,149 dengan signifikansi 0,251 ( $p > 0,05$ ). Namun skor stres pada kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan *mindfulness* lebih rendah dengan nilai mean sebesar 66,00 jika dibandingkan dengan nilai mean *post test* pada kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan *mindfulness* sebesar 79,60. Sedangkan saat *follow up* ada perbedaan tingkat stres pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai Z sebesar -1,997 dengan signifikansi 0,046 ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil skor stres menunjukkan bahwa skor stres *follow up* pada kelompok eksperimen lebih rendah dengan nilai mean sebesar 59,60 jika dibandingkan dengan skor stres *follow up* pada kelompok kontrol dengan nilai mean sebesar 76,20. Selanjutnya, pada kelompok eksperimen terbukti bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap skor stres pada orang yang mengalami hipertensi antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *mindfulness* dengan koefisien Z sebesar -2,023 ;  $p = 0,043$  ( $p < 0,05$ ). Skor stres setelah mendapatkan pelatihan *mindfulness* lebih rendah dengan nilai mean yaitu 66,00 daripada sebelum mendapatkan pelatihan *mindfulness* yaitu 84,00. Sedangkan uji beda *post test* dengan *follow up* juga menunjukkan koefisien Z sebesar -2,023 ;  $p = 0,043$  ( $p < 0,05$ ) dengan skor mean sebesar 59,60. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* dapat menurunkan tingkat stres pada orang yang mengalami hipertensi.

Kata Kunci : Pelatihan *Mindfulness*, Stres, Orang yang Mengalami Hipertensi

## **MINDFULNESS TRAINING TO REDUCE STRESS LEVELS IN PEOPLE WITH HYPERTENSION**

Dian Herlinawati

*Magister Program of Psychologist Profession*

Mercu Buana University Yogyakarta

Email: dianherlinawati94@gmail.com

### **ABSTRACT**

*This study aims to measure the effectiveness of mindfulness training on stress levels in people with hypertension. Subjects in this study were 10 people with hypertension who were divided into 2 groups, 5 subjects for the experimental group and 5 subjects for the control group who had a stress score in the medium or high category. The selection of subjects for the experimental and control groups used a random assignment technique. The method used in this research is a pretest-posttest control group design. The data test instrument used in this study was a stress scale, observation, and interviews. The data analysis used in this study uses the Mann Whitney-U to see the differences in stress levels in the experimental group with the control group and the Wilcoxon T-Test to seeing the differences in stress levels in the experimental group between before being given mindfulness training and after being given mindfulness training. The results of the analysis showed that there was not a difference in stress levels between post-test in the experimental group that was given the treatment of mindfulness training and post-test in the control group that was not treated with a Z value of -1,149 ;  $p = 0,251$  ( $p > 0,05$ ). However, the stress score in the experimental group after being given mindfulness training was lower, with a mean value of 66.00 when compared to the stress score post-test in the control group that was not given mindfulness training, with a mean value of 79.60. While at follow-up there was not a difference in stress in the experimental group and the control group with a Z value of -1,997 ;  $p = 0,046$  ( $p > 0,05$ ). Based on the results of the stress score, it shows that the stress score follow-up in the experimental group is lower, with a mean value of 59.60 when compared to the stress score follow-up in the control group, with a mean value of 76.20. Furthermore, in the experimental group it was proven that there was a significant difference in stress scores in people with hypertension between before and after being given mindfulness training with a Z coefficient of -2.023 ;  $p = 0.043$  ( $p < 0.05$ ). The stress score after getting mindfulness training was lower with a value of 66,00 when compares to the mean before getting mindfulness training with a value of 84,00. While the post-test and follow-up difference test also showed the Z coefficient of -2.023;  $p = 0.043$  ( $p < 0.05$ ) with a mean score of 59.60. This shows that mindfulness training can reduce stress levels in people who have hypertension.*

*Keywords: Mindfulness Training, Stress, People with Hypertension*