

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini permasalahan mengenai hipertensi merupakan permasalahan yang cukup serius. Hipertensi semakin meningkat karena masyarakat kurang memperhatikan pola hidup yang sehat dan adanya banyak perubahan dalam gaya hidup. Di Indonesia, penyakit hipertensi juga akan terus mengalami peningkatan yang disebabkan oleh perubahan gaya hidup, mengkonsumsi makanan tinggi lemak, kolesterol, penurunan aktivitas fisik, kenaikan kejadian stres dan lain-lain (Suyono, 2001).

Hipertensi merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah. Tekanan darah ialah tekanan pada pembuluh nadi dari peredaran darah sistemik di dalam tubuh manusia. Tekanan darah dibagi menjadi 2 yaitu tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik. Tekanan darah sistolik yaitu tekanan darah pada waktu jantung menguncup (*sistole*). Sedangkan tekanan darah diastolik adalah tekanan darah saat jantung mengendor kembali (*diastole*) (Gunawan, 2001).

Menurut Mansjoer (2009) hipertensi adalah suatu keadaan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, atau bila pasien memakai obat anti hipertensi. Batas normal tekanan darah seseorang yaitu kurang dari 130/85 mmHg (WHO). Gejala-gejala hipertensi yaitu sakit kepala, leher terasa kaku, perdarahan dari hidung, wajah kemerahan dan kelelahan, mual,

muntah, gelisah, dan pandangan kabur (Dalimartha, Purnama, Sutarina, Mahendra, & Darmawan, 2008).

Peningkatan tekanan darah disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya jenis kelamin, latihan fisik, makanan, stimulan (zat-zat yang mempercepat fungsi tubuh), stres emosional (marah, takut, dan aktivitas seksual), kondisi penyakit (arteriosklerosis), hereditas, nyeri, obesitas, usia, serta kondisi pembuluh darah (Hegner, 2003). Namun, selain beberapa faktor tersebut, stres juga merupakan penyebab utama dari hipertensi. Hal ini sesuai dengan pendapat Behlkar (2018) bahwa stres merupakan penyebab potensial dari hipertensi di antara faktor-faktor risiko lain seperti obesitas, aktivitas fisik yang rendah dan kecanduan.

Ketika individu mengalami stres maka tubuh akan memproduksi hormon yang dapat memicu terjadinya komplikasi hipertensi. Stres akan memicu terjadinya kenaikan tekanan darah dengan suatu mekanisme yang memicu meningkatnya kadar adrenalin. Stres akan menstimulasi saraf simpatis yang menyebabkan peningkatan tekanan darah dan detak jantung. Stres akan bertambah tinggi jika resistensi pembuluh darah perifer dan detak jantung meningkat. Hal tersebut akan menstimulasi syaraf simpatis sehingga stres akan bereaksi pada tubuh diantara lain termasuk peningkatan tegangan otot, peningkatan denyut jantung dan meningkatnya tekanan darah. Reaksi ini muncul ketika tubuh bereaksi secara cepat sehingga dapat memicu terjadinya penyakit termasuk penyakit hipertensi (Ardian, dkk, 2018).

Menurut Sarafino & Smith (2012) stres merupakan kondisi yang disebabkan oleh adanya interaksi antara individu dengan lingkungan sehingga menimbulkan

persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Sedangkan menurut Maramis & Maramis (2012) sumber stres yaitu frustrasi misalnya bencana alam, kecelakaan, kematian orang tercinta, norma-norma, adat-istiadat, peperangan, keguncangan ekonomi, diskriminasi rasial atau agama, persaingan yang berlebihan, perubahan yang terlalu cepat, pengangguran, cacat badaniah atau kegagalan dalam usaha. Stresor yang lainnya menurut Maramis & Maramis (2012) yaitu konflik misalnya apabila kita tidak dapat memilih antara dua atau lebih macam kebutuhan atau tujuan, tekanan dalam kehidupan sehari-hari, dan krisis yaitu keadaan karena stresor mendadak dan besar yang menimbulkan stres pada seorang individu ataupun kelompok seperti kematian, kecelakaan, dan penyakit menular yang memerlukan operasi.

Reaksi stres terhadap tubuh terdiri dari aspek fisiologis dan psikologis (Sarafino & Smith, 2012). Menurut Sarafino & Smith (2012) aspek fisiologis di antara lain jantung berdetak kencang, gemetar, mulut kering, dan berkeringat. Aspek yang kedua yaitu psikologis, yang terdiri dari kognitif seperti penurunan daya ingat, penurunan perhatian, dan sulit konsentrasi. Emosi seperti menunjukkan gejala merasa marah, takut, dan cemas. Selain itu, juga dapat menunjukkan gejala depresi seperti sedih setiap hari, lemah, kehilangan energi, kesenangan, konsentrasi, dan minat, memiliki pikiran untuk bunuh diri, merasa putus asa tentang masa depan serta memiliki harga diri yang rendah. Perilaku sosial seperti meningkatnya perilaku sosial yang negatif, misalnya menunjukkan perilaku agresif, menyebabkan

munculnya konflik, dan kehilangan kontrol. Selain itu juga menunjukkan perilaku bermusuhan, kurang ramah, dan tidak peka terhadap kebutuhan orang lain.

Salah satu dampak stres menurut Taylor (2009) adalah meningkatkan tekanan darah. Hal tersebut juga didukung oleh beberapa hasil penelitian di antara lain hasil penelitian dari Sari, Sari, Kurniawan, Syah, Yerli, & Qulbi, (2018) yang berjudul Hubungan Tingkat Stres dengan Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Kota Pekanbaru, menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan hipertensi di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Kota Pekanbaru, Mei - Juni 2018. Hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji korelasi Spearman didapatkan hasil nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < 0,05$), nilai koefisien korelasi ($r = 0,696$) dan arahnya positif.

Selain itu, hasil penelitian dari Seke, Bidjuni, & Lolong (2016) yang berjudul Hubungan Kejadian Stres dengan Penyakit Hipertensi pada Lansia di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Kecamatan Mapanget Kota Manado, menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kejadian stres dengan tingkat hipertensi di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Manado. Hasil uji statistik menggunakan Fisher's diperoleh $p\text{-value} = 0,000$. Nilai p ini lebih kecil dari nilai α ($\alpha = 0,05$). Berdasarkan beberapa hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa semakin tinggi tingkat stres seseorang maka menyebabkan tekanan darah meningkat.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan 6 orang pasien hipertensi di Puskesmas X di Kulon Progo yang mengalami stres sehingga menyebabkan tekanan darahnya naik. Saat banyak pikiran dan merasa tertekan, DR mengatakan

tekanan darahnya naik, deg-degan, gemetar, otot terasa tegang, gugup saat akan melakukan sesuatu, sering merasa khawatir, merasa lemas dan malas untuk melakukan sesuatu, dan mudah capek. Selain itu juga mudah lupa, sulit fokus dan sulit konsentrasi. DR juga mudah marah dan sedih.

Subjek RS mengatakan sedang banyak pikiran sehingga tekanan darahnya naik. Selain itu, RS merasa jantungnya berdetak kencang dan nafasnya terasa sesak, mudah berkeringat, gemetar, otot terasa tegang, merasa khawatir terhadap sesuatu yang akan terjadi, gugup saat sedang melakukan sesuatu, gelisah, mudah lupa, sulit fokus, merasa lemas dan malas untuk melakukan sesuatu. RS juga merasa sedih dan mudah marah seperti sering memarahi orang yang ada di dekatnya apabila merasa terganggu serta mudah tersinggung.

Subjek JM mengatakan bahwa tekanan darahnya naik karena mengalami banyak tekanan. JM merasa deg-degan, gemetar, sering berkeringat, ototnya terasa tegang, dan gelisah. Selain itu, JM juga merasa lemas dan tidak memiliki minat untuk melakukan sesuatu, merasa bingung, dan sulit untuk konsentrasi. JM juga merasa sedih, tertekan, dan marah. JM sering memarahi keluarga dan sekitarnya saat banyak pikiran.

Subjek MI mengatakan banyak permasalahan yang dialami sehingga menyebabkan tekanan darahnya naik. MI merasa gemetar, keringat dingin, jantungnya berdetak kencang, ototnya terasa tegang, cemas memikirkan sesuatu, dan bingung. Selain itu, MI juga sering lupa, mudah lemas dan sulit konsentrasi. MI juga merasa sedih, gelisah, pikirannya tidak tenang, terkadang merasa jengkel, dan malas berinteraksi dengan orang lain.

Subjek AB mengatakan bahwa tekanan darahnya naik karena banyak pikiran. AB merasa lemas saat melakukan sesuatu, gelisah, ototnya terasa tegang, keringat dingin, mulutnya terasa kering, dan kadang lupa terhadap sesuatu. Selain itu, AB juga mudah merasa jengkel.

Subjek SN mengatakan bahwa tekanan darahnya naik karena memikirkan suatu masalah. SN merasa lemas dan tidak semangat untuk melakukan sesuatu, mulutnya terasa kering, ototnya tegang, sering gelisah saat memikirkan sesuatu, merasa pikirannya tidak tenang, sulit konsentrasi dan tidak fokus ketika melakukan sesuatu. Selain itu, SN juga merasa jengkel dan sering marah seperti teriak-teriak saat berbicara.

Berdasarkan aspek-aspek stres dari Sarafino & Smith (2012), aspek stres yang terlihat dari hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada beberapa pasien hipertensi di Puskesmas X di Kulon Progo yaitu berdasarkan aspek fisiologis di antara lain detak jantungnya kencang, gemetar, otot terasa tegang, berkeringat, dan mulutnya kering. Berdasarkan aspek psikologis, yaitu kognitif di antara lain mudah lupa, sulit fokus dan sulit konsentrasi. Selain itu, emosi seperti mudah marah, sedih, khawatir, tertekan, dan merasa jengkel. Selanjutnya perilaku sosial di antara lain, mengabaikan orang lain, malas berinteraksi dengan orang lain, dan memarahi orang lain.

Orang yang mengalami hipertensi seharusnya mampu mengelola stres dengan baik agar dapat mencegah meningkatnya tekanan darah. Namun, pada kenyataannya banyak orang yang mengalami hipertensi yang mengalami stres. Padahal stres yang tidak segera ditangani akan memperburuk kondisi kesehatan

orang yang mengalami hipertensi. Hal ini sejalan dengan pendapat Seke, dkk (2016) bahwa stres yang berkepanjangan merupakan salah satu yang dapat menambah parah hipertensi. Dampak dari hipertensi misalnya stroke, disfungsi ginjal, dan serangan jantung (Priya & Kanniammal, 2016). Selain itu, dampak stres yang berkepanjangan juga mengakibatkan dampak baik fisik maupun psikis seperti kecemasan, depresi, kardiovaskuler, dan bunuh diri (Sharma & Rush, 2014). Beberapa orang yang mengalami hipertensi yang mengalami stres juga disebabkan oleh kurangnya kemampuan untuk mengatasi stres yang dialaminya sehingga menyebabkan tekanan darahnya naik.

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres di antara lain dengan pengurangan ketegangan yang dapat dilakukan dengan pemberian latihan relaksasi otot (Davison, Neale, & Kring, 2014). Latihan relaksasi otot akan berdampak pada kerja saraf simpatis dan parasimpatis. Saat melakukan relaksasi maka akan menurunkan kerja saraf simpatis dan meningkatkan kerja saraf parasimpatis, sehingga dapat mengontrol hormon ACTH dan kelenjar adrenal untuk mengurangi pengeluaran hormon adrenalin. Jika hormon adrenalin berkurang maka akan menurunkan kerja organ tubuh sehingga tubuh dapat rileks dan rasa marah, gelisah, takut, dan sebagainya dapat menurun (Ilmi, Dewi, & Rasni, 2017). Selanjutnya, ada juga beberapa penelitian yang dilakukan untuk menurunkan stres pada orang yang mengalami hipertensi misalnya penelitian Desinta & Ramdhani (2013) yang menggunakan terapi tawa untuk menurunkan stres pada orang yang mengalami hipertensi.

Terapi tawa adalah salah satu cara untuk mencapai kondisi rileks. Tertawa merupakan paduan dari peningkatan sistem saraf simpatetik dan juga penurunan kerja sistem saraf simpatetik. Terapi tawa dilakukan dengan cara mengajak klien melakukan aktivitas tertawa dengan melibatkan perilaku dan gerakan tubuh yaitu dengan melakukan latihan teknik tawa untuk memunculkan tertawa alami lewat perilakunya sendiri tanpa adanya humor.

Selanjutnya penelitian dari Anggraieni (2014) yang menggunakan terapi relaksasi zikir untuk menurunkan stres pada orang yang mengalami hipertensi esensial. Terapi relaksasi zikir adalah modifikasi dari relaksasi pernafasan yang merupakan terapi behavioral dan terapi zikir yang merupakan terapi spiritual. Zikir memiliki daya relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan (stres) dan mendatangkan ketenangan jiwa. Setiap bacaan zikir mengandung makna yang sangat dalam yang dapat mencegah timbulnya stres.

Selain itu, cara untuk menurunkan stres yaitu dengan *mindfulness*. Pelatihan *mindfulness* membantu seseorang untuk mengatasi stres secara efektif (Taylor, 2009). Secara biologis, *mindfulness* meningkatkan pengaturan aktivitas di daerah korteks prefrontal, saat mengurangi reaktivitas di daerah perigenual and subgenual anterior cingulate cortex, amigdala, dan daerah otak yang terlibat dalam respon hipotalamus-pituitary-adrenal (HPA) dan respon sumbu simpatis-adrenal-meduler (SAM) (serabut saraf simpatis di batang otak dan sumsum tulang belakang). *Mindfulness* diduga dapat mengurangi aktivasi aksis HPA terkait stres sehingga menghambat produksi dan pelepasan kortisol dari korteks adrenal. *Mindfulness* juga dapat mengurangi aktivasi sumbu SAM, mengurangi pelepasan norepinefrin dari

ujung saraf simpatis dan pelepasan epinefrin dari medula adrenal. Kortisol dan epinefrin/ norepinefrin sangat penting sebagai pembawa pesan kimia yang penting untuk memobilisasi energi dan menggunakan sistem organ tubuh untuk respons *fight or flight* dengan teratur sehingga akan mengurangi resiko penyakit akibat stres (Creswell, 2014). Oleh karena itu, dengan pelatihan *mindfulness* maka dapat mengurangi respons reaktivitas terhadap stres yang dapat mempengaruhi kesehatan seseorang.

Berdasarkan beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan stres peneliti akan menggunakan *mindfulness* untuk menurunkan stres bagi orang yang mengalami hipertensi. Hal ini dikarenakan *mindfulness* dapat menurunkan stres dan berkaitan dengan peningkatan hasil kesehatan (Sharma & Rush, 2014). Selain itu, *mindfulness* juga akan mengurangi resiko penyakit yang berhubungan dengan stres (Creswell, 2014). Salah satu penyakit yang disebabkan oleh stres yaitu hipertensi (Hegner, 2003). Hal ini dikarenakan saat seseorang mengalami stres maka akan menggerakkan sistem saraf simpatis dan sistem endokrin dalam tubuh. Selanjutnya sistem saraf simpatis menstimulasi kelenjar adrenal dari sistem endokrin yang kemudian melepaskan epinefrin sehingga meningkatkan tekanan darah (Taylor, 2009).

Selanjutnya stres dapat menurun dengan adanya peningkatan pengaturan aktivitas di daerah korteks prefrontal yang berfungsi untuk menghambat reaktivitas pemrosesan stres saat mengurangi reaktivitas di daerah perigenual dan subgenual anterior cingulate cortex, amigdala, dan daerah otak yang terlibat dalam respon hipotalamus-pituitary-adrenal (HPA) dan respon sumbu simpatis-adrenal-meduler

(SAM). Menurunnya aktivasi aksis HPA akan menghambat produksi dan pelepasan kortisol. Selain itu, menurunnya aktivasi sumbu SAM, menurunnya pelepasan norepinefrin dan epinefrin akan menyebabkan tubuh memberikan respon *fight or flight* dengan teratur sehingga akan mengurangi resiko penyakit akibat stres (Creswell, 2014). Kemudian menurunnya pelepasan epinefrin tersebut juga dapat menurunkan tekanan darah.

Teknik-teknik *mindfulness* juga berpengaruh terhadap simtom-simtom stres baik secara fisik maupun psikologis. Secara fisik, teknik-teknik *mindfulness* dapat menurunkan detak jantung, keringat berkurang, dan menurunnya ketegangan otot. Selanjutnya secara psikologis, teknik-teknik *mindfulness* akan menurunkan rasa marah, kesedihan, takut, dan cemas serta konsentrasi lebih meningkat. Hal ini dikarenakan pada saat meditasi pernapasan maka akan merangsang syaraf vagus dan syaraf parasimpatis. (Edwards, 2005). Oleh karena itu, akan mengatur detak jantung, keringat, tekanan darah, dan ketegangan otot menjadi berkurang sehingga tubuh lebih rileks. Selain itu, saat pendeteksian tubuh akan menurunkan kerja saraf simpatik yang juga akan memperlambat detak jantung dan tekanan darah. Selanjutnya saat pendeteksian tubuh dengan sikap penghargaan akan mengaktifkan system syaraf parasimpatis berkaitan dengan regulasi emosi dan afiliasi sosial (Kirschner, dkk, 2019). Pada teknik membuka kesadaran dan menerima pikiran dan perasaan akan berpengaruh terhadap amigdala yang berpengaruh terhadap pengaturan emosi (Desbordes, dkk, 2015). Oleh karena itu, dapat menurunkan kekhawatiran dan kecemasan. Kemudian pada teknik melepaskan hasrat

berpengaruh terhadap menurunnya kerja syaraf simpatik (Arch, Landy, & Brown, 2016). Oleh karena itu, dapat membuat individu menjadi lebih rileks.

Mindfulness merupakan bentuk keterampilan yang dapat membantu individu agar memiliki kesadaran dan tidak bersikap reaktif akan apa yang terjadi saat ini sehingga merupakan salah satu cara untuk memaknai peristiwa baik positif, negatif, maupun netral sehingga mampu mengatasi tekanan dan menimbulkan kesejahteraan diri (Germer, Siegel, & Fulton, 2005). *Mindfulness* merupakan kesadaran yang muncul melalui perhatian pada tujuan, pada saat ini, dan tanpa menghakimi terhadap setiap pengalaman dari waktu ke waktu (Kabat Zinn, 2003). Pada pelatihan *mindfulness* seseorang diajarkan untuk menerima dan menyadari apa yang dipikirkan dan dirasakannya tanpa menolak, menilai, dan menghakimi. *Mindfulness* mendorong individu untuk memperhatikan segala sesuatu yang ada dipikirkannya, perasaannya, dan sensasi yang dirasakan yang terjadi pada saat ini. Hal ini sejalan dengan pendapat Wulandari & Gamayanti (2014) bahwa *mindfulness* bertujuan agar seseorang lebih peka dengan kesadaran penuh, mengenali dan menerima hal-hal yang berkaitan dengan pikiran dan perasaan klien baik itu positif maupun negatif serta lebih memfokuskan ke keadaan saat ini. Individu akan lebih menyadari segala sesuatu yang dipikirkan dan rasakan dengan sikap menerima.

Penelitian yang mendukung mengenai *mindfulness* untuk menurunkan tingkat stres pernah dilakukan oleh Romadhani & Hadjam (2017) dengan judul “Intervensi Berbasis *Mindfulness* untuk Menurunkan Stres Pada Orang Tua”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* signifikan dalam

menurunkan stres pada orang tua. Selain itu, penelitian dari Maharani (2016) dengan judul Pengaruh Pelatihan Berbasis *Mindfulness* Terhadap Tingkat Stres Pada Guru PAUD. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik meditasi berbasis *mindfulness* terbukti dapat diterapkan untuk mengatasi stres guru PAUD.

Berdasarkan penelitian tersebut menunjukkan bahwa *mindfulness* efektif untuk menurunkan stres. Teknik *mindfulness* ini membantu agar seseorang menjadi lebih rileks dan tenang. Hal ini dikarenakan *mindfulness* memberikan keterampilan yang memungkinkan seseorang dapat menunjukkan sebuah peristiwa yang mengecewakan menjadi berkurang (Heidari & Morovati, 2016).

Oleh karena itu, pada penelitian ini, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai pelatihan *mindfulness* untuk menurunkan tingkat stres pada orang yang mengalami hipertensi. Hal ini dikarenakan berdasarkan hasil wawancara pada beberapa orang yang mengalami hipertensi menunjukkan adanya gejala-gejala stres dan beberapa hasil penelitian juga menunjukkan bahwa stres menyebabkan tekanan darah meningkat. Selanjutnya, orang yang mengalami hipertensi diberikan pelatihan *mindfulness* karena berdasarkan beberapa hasil penelitian *mindfulness* mampu menurunkan tingkat stres dan mempengaruhi kesehatan seseorang. Orang yang mengalami hipertensi diharapkan lebih mampu untuk mengenali pikiran, perasaan, dan sensasi tubuhnya secara objektif dan lebih mampu melihat dan memaknai stres sebagai sesuatu yang tidak mengancam sehingga dapat menurunkan tingkat stres yang dialaminya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah pelatihan *mindfulness* dapat menurunkan tingkat stres pada orang yang mengalami hipertensi?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *mindfulness* terhadap tingkat stres pada orang yang mengalami hipertensi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis bagi segenap pihak berkepentingan.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dan memberikan sumbangan bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikoterapi, psikologi kesehatan, serta pengembangan secara teoritis tentang pelatihan *mindfulness* untuk menurunkan tingkat stres.

2. Manfaat Praktis

Bagi praktisi di bidang psikologi, pelatihan *mindfulness* ini dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi untuk menurunkan tingkat stres bagi orang yang mengalami hipertensi.

C. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai *mindfulness* dan penurunan tingkat stres sudah pernah dilakukan oleh beberapa peneliti, diantara lain:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Romadhani & Hadjam (2017) dengan judul “Intervensi Berbasis *Mindfulness* untuk Menurunkan Stres Pada Orang Tua”. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji efektivitas intervensi berbasis *mindfulness* terhadap penurunan stres pada orang tua. Pada penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Subjek dalam penelitian ini yaitu ibu yang mengalami stres dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan eksperimen. Berdasarkan hasil analisis kuantitatif dengan uji statistik *Mann-Whitney* menunjukkan hasil bahwa intervensi berbasis *mindfulness* signifikan dalam menurunkan stres pada orang tua ($U=0,000$; $P<0,001$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* dalam penelitian ini dapat menurunkan stres secara signifikan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia remaja.

Persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan *mindfulness* untuk menurunkan stres. Selain itu, metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen. Perbedaan penelitian ini terletak pada subjek penelitian, subjek dalam penelitian ini yaitu ibu bekerja yang memiliki anak berusia remaja sedangkan penelitian yang akan dilakukan yaitu orang yang mengalami hipertensi.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Maharani (2016) dengan judul “Pengaruh Pelatihan Berbasis *Mindfulness* Terhadap Tingkat Stres Pada Guru PAUD”.

Penelitian ini bertujuan agar guru dapat meningkatkan *mindfulness* sebagai sumber daya koping sehingga pada akhirnya mampu menurunkan stres kerja. Pada penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Subjek dalam penelitian ini yaitu guru PAUD. Berdasarkan hasil analisis kuantitatif dengan menggunakan teknik non-parametrik *Wilcoxon* rata-rata skor stres partisipan pada saat *pretest* adalah sebesar 78.60, dan skor rata-rata pada saat *posttest* sebesar 68.60, terdapat penurunan rata-rata skor stres kerja sebesar 10.0. Berdasarkan analisis kuantitatif partisipan mengalami penurunan skor distres yang signifikan pada saat *posttest* dibandingkan dengan saat *pretest* yang ditunjukkan oleh nilai $z = -2,023$ dan $p = 0,043$ ($p < 0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa teknik meditasi berbasis *mindfulness* terbukti dapat diterapkan untuk mengatasi stres guru PAUD.

Persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan *mindfulness* untuk menurunkan stres. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen. Perbedaan penelitian ini terletak pada subjek penelitian, subjek dalam penelitian ini yaitu guru PAUD sedangkan penelitian yang akan dilakukan yaitu orang yang mengalami hipertensi.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Fitriadi, Prabandari, & Sulistyarini (2011) dengan judul “Relaksasi untuk Menurunkan Tingkat Stres dan Tekanan Darah Pada Orang yang Mengalami Hipertensi”. Pada penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh relaksasi terhadap penurunan tingkat stres ($t = -5,986$, $p < 0,010$), penurunan darah sistolik ($t = -9,213$, $p < 0,001$), serta penurunan tekanan darah diastolik ($t = -3,753$,

$p < 0,001$) pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan tingkat stres, tekanan darah sistolik, dan tekanan darah diastolik pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan relaksasi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa relaksasi efektif terhadap penurunan tingkat stres, tekanan darah sistolik, dan tekanan darah diastolik pada orang yang mengalami hipertensi.

Persamaan dengan penelitian ini yaitu menggunakan metode eksperimen dengan subjek penelitian yaitu orang yang mengalami hipertensi dan penelitian ini juga bertujuan untuk melihat tingkat stres. Perbedaan penelitian ini terletak pada perlakuan yang digunakan yaitu relaksasi sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan pelatihan *mindfulness*.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Anggraieni (2014) dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial”. Pada penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan subjek penelitian yaitu penderita hipertensi esensial. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan teknik uji beda *Nonparametik Mann-Whitney* dengan melihat *gained score* pada *pre-test* dan *post-test*, yang menunjukkan bahwa relaksasi zikir efektif menurunkan stres pada penderita hipertensi esensial, dengan nilai $Z = -2.722$ $p = 0,006$ ($p < 0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa relaksasi zikir memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi esensial.

Persamaan dengan penelitian ini yaitu menggunakan metode eksperimen dengan subjek penelitian orang yang mengalami hipertensi dan penelitian ini juga bertujuan untuk melihat tingkat stres. Perbedaan penelitian ini terletak pada

perlakuan yang digunakan yaitu terapi relaksasi zikir sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan pelatihan *mindfulness*.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Desinta & Ramadhani (2013) dengan judul “Terapi Tawa untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi tawa untuk menurunkan stress dan tekanan darah pada orang yang mengalami hipertensi. Pada penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Subjek dalam penelitian ini yaitu orang yang mengalami hipertensi esensial ringan. Berdasarkan hasil analisis kuantitatif dengan menggunakan teknik non-parametrik menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dari subjek dalam tingkat stres mereka ($Z = -2,287$; $p < 0,05$) dan tekanan darah sistolik ($Z = -2,913$; $p < 0,05$) Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memberikan rekomendasi terhadap pemanfaatan terapi tawa untuk membantu orang yang mengalami hipertensi untuk terus menurunkan tekanan darahnya.

Persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan variabel tergantung yaitu stres. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen dan subjek dalam penelitian ini yaitu orang yang mengalami hipertensi. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel bebas yaitu terapi tawa sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan yaitu pelatihan *mindfulness*.

6. Penelitian yang dilakukan oleh Rosanty (2014) dengan judul “Pengaruh Musik Mozart dalam Mengurangi Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh musik klasik Mozart untuk menurunkan tingkat stres. Pada penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan yang sedang mengalami stres dalam menyusun skripsi dan belum pernah mengikuti pelatihan mendengarkan musik sebelumnya. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan penurunan skor tingkat stres yang signifikan antara *pretest*, *posttest* dan tindak lanjut pada kelompok eksperimen ($\text{Chi-Square} = 12,542$ $p = 0,02$ $p < 0,05$). Oleh karena itu, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh musik klasik mozart terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan variabel tergantung yaitu stres. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada subjek penelitian, subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan yang sedang mengalami stres dalam menyusun skripsi dan belum pernah mengikuti pelatihan mendengarkan musik sebelumnya, sedangkan subjek penelitian yang akan dilakukan yaitu orang yang mengalami hipertensi. Selain itu, variabel bebas yaitu musik mozart sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan yaitu pelatihan *mindfulness*.

7. Penelitian yang dilakukan oleh Kholidah (2012) dengan judul Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan berpikir positif untuk menurunkan tingkat stres siswa. Pada

penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan desain kelompok kontrol *pretest-posttest*. Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa. Berdasarkan hasil Uji-t yang dilakukan dengan menganalisis perbedaan skor yang diperoleh antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif efektif untuk mengurangi tingkat stres siswa. Hal ini ditunjukkan dengan hasil t hitung pada data *gained score* (penurunan skala tingkat stres pada mahasiswa) adalah sebesar -8,148 dengan ($p < 0,01$), berarti bahwa ada perbedaan *gained score* skala tingkat stres pada mahasiswa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pelatihan berpikir positif efektif untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa.

Persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan variabel tergantung yaitu stres. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada subjek penelitian, subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa, sedangkan subjek penelitian yang akan dilakukan yaitu orang yang mengalami hipertensi. Selain itu, variabel bebas dalam penelitian ini yaitu berpikir positif, sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan yaitu pelatihan *mindfulness*.

Berdasarkan dari beberapa penelitian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti tentang “Pelatihan *Mindfulness* untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Orang yang Mengalami Hipertensi” berbeda dari penelitian yang telah disebutkan. Perbedaan tersebut terletak pada perlakuan berupa pelatihan *mindfulness* yang

diberikan kepada subjek dalam penelitian ini dilakukan secara *online* menggunakan video konferensi berupa *google meet*. Oleh karena itu, hal tersebut dapat menjadi salah satu alternatif pilihan yang dapat diberikan ketika tidak memungkinkan untuk tatap muka dengan subjek terutama saat masa pandemi Covid 19.