

“Kajian” Efektivitas Pengurangan Stres Berbasis Kesadaran terhadap Respons Psikologis Mahasiswa

Review Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on College Students' Psychological Responses

Suharno Usman*
*Universitas Sam Ratulangi, Indonesia

Naskah masuk 07 Januari 2020 Naskah diterima 20 Januari 2021 Naskah diterbitkan 27 Juni 2022

Abstrak. Kondisi psikologis seperti cemas, stres, hingga depresi pada mahasiswa dapat mengakibatkan penurunan motivasi belajar, turunnya prestasi akademik, rendahnya interaksi sosial, keputusan, hingga keinginan bunuh diri. Penting untuk mencari metode alternatif untuk mencegahnya. Tujuan telaah literatur ini untuk mengetahui tentang efektivitas terapi meditasi berbasis kesadaran terhadap respons psikologis yang terjadi pada mahasiswa. Pencarian artikel melalui database berbasis elektronik dari jurnal terpublikasi melalui MEDLINE/PubMed, ScienceDirect, Cochrane library (Wiley) dengan rentang publikasi tahun 2013-2018, dari 165 artikel ditemukan lima artikel studi acak terkontrol. Studi dilakukan di beberapa Universitas dari negara yang berbeda-beda; Korea Selatan, Amerika Serikat, Norwegia, dan Tiongkok. Karakteristik responden didominasi mahasiswa berjenis kelamin wanita dengan rentang usia 18-24 tahun. Instrumen penelitian yang paling banyak digunakan: *Depression, Anxiety, Stres Scale* – 21 items, 39-item *The Five facet mindfulness questionnaire*, dan 13-item *perceived medical school stres*. Meditasi berbasis kesadaran dapat digunakan dalam mengurangi stres atau kecemasan serta respons psikologisnya lainnya pada mahasiswa. Intervensi ini cukup fleksibel dan *cost-effective*.

Kata kunci: mahasiswa; meditasi; kesadaran; respons psikologis; stres

Abstract. Psychological conditions such as anxiety, stress, to depression in students can reduce learning motivation, decrease academic achievement, lower social interaction, induce hopelessness, and even cause suicide ideation. It is important to find alternative methods to prevent this. The purpose of this literature review is to determine the effectiveness of mindfulness-based meditation therapy on the psychological responses that occur in students. Searching for articles through electronic-based databases from published journals through MEDLINE / PubMed, Science Direct, Cochrane library (Wiley) with a publication span of 2013-2018, from 165 articles found five randomized controlled study articles. Studies are carried out in several universities from different countries; South Korea, the United States, Norway, and China. The characteristics of the respondents were dominated by woman students with an age range of 18-24 years. The most widely used research instruments: *Depression, Anxiety, Stress Scale* - 21 items, 39-item *The Five facet mindfulness questionnaire*, and the 13-item *perceived medical school stress*. Mindfulness-based meditation can be used to reduce stress or anxiety and other psychological responses to students. This intervention is flexible and *cost-effective*.

Keywords: meditation; mindfulness; psychological response; stress; students

*Address for correspondence: suharno.usman@gmail.com

Pengantar

Stres, kecemasan, depresi dan gangguan kesehatan mental lainnya merupakan kumpulan berbagai kondisi psikologis yang bermasalah dan dapat terjadi pada siapapun termasuk kalangan mahasiswa. Apabila kondisi tersebut berlangsung lama, maka akan berdampak terhadap konsentrasi belajar dan produktivitas dalam karier mahasiswa di masa yang akan datang (Hunt & Eisenberg, 2010; Knight, 2015). Selain itu, mahasiswa yang sering mengalami cemas ataupun stres ringan hingga sedang cenderung memiliki pengetahuan dan keterampilan profesional yang minim (Chan *et al.*, 2009).

Studi lain menemukan bahwa mahasiswa cenderung mengalami kecemasan sedang hingga berat, dan hampir sepertiga dari skor yang diperoleh berada di kecemasan sangat tinggi pada skala pengukuran gejala tingkat depresi. Persentase kejadian tersebut mencapai angka lebih dari 10% (Chen *et al.*, 2013). Sehingga, menimbulkan beberapa dampak seperti: prestasi pelajar menurun (30%) bahkan dapat lebih buruk, hasil ujian atau proyeksi tugas perkuliahan tidak memuaskan; dan ditemukan pula mahasiswa yang mengalami penurunan nilai akademis yang cukup signifikan (45,1%) (American College Health Association (ACHA), 2015).

Kecemasan merupakan salah satu efek yang dapat ditimbulkan oleh stres apabila tidak ditangani secara efektif (Kang *et al.*, 2009). Kecemasan merupakan suatu perasaan ambigu yang memburuk ketika seseorang mengalami stres berkepanjangan, tidak teratasi, atau stres yang berlipat ganda. Kondisi tersebut perlu mendapatkan penanganan segera sebab dampak yang ditimbulkan bisa berakibat fatal. Beberapa kasus ditemukan bahwa stres yang berujung pada depresi berkepanjangan membuat orang-orang yang mengalaminya merasa putus asa dan ingin mengakhiri hidup (bunuh diri) (Kang *et al.*, 2009). Kecemasan ataupun stres ringan dapat memberikan pengaruh positif misalnya pada mahasiswa berdampak terhadap hasil akademik yang baik, efisiensi dan fungsi intelektual yang lebih meningkat. Sedangkan, pada kondisi kecemasan tinggi dapat berdampak terhadap hasil akademik yang tidak memuaskan (Bamber & Schneider, 2016).

Stres, kecemasan, depresi dan beberapa respons psikologis lainnya dapat diatasi dengan beberapa metode baik itu melalui pengobatan medis maupun terapi non-farmakologi. Selain terapi medis (farmakologi), saat ini masyarakat mulai menggunakan pendekatan metode alternatif. Salah satu metode alternatif tersebut adalah "Meditasi", yang dinilai cukup berperan dalam mengurangi dan mengatasi stres. Meditasi saat ini telah banyak digunakan baik itu di kalangan masyarakat klinis maupun masyarakat umum. Selain itu juga, digunakan sebagai media dalam mempromosikan kesehatan (Goyal *et al.*, 2010). Meditasi merupakan sebuah program tentang pengurangan stres yang mulai dikembangkan oleh Kabat-Zinn, di mana program tersebut bertujuan untuk membantu individu mempelajari cara menghubungkan antara pikiran, emosi, sensasi, dan perilaku menjadi saling terintegrasi.

Program meditasi mulai dikembangkan di sebuah klinik penanganan stres di Universitas Massachusetts bagian pusat pelayanan medis (Blom *et al.*, 2013). Program ini telah tersebar luas dan mulai diterapkan di beberapa pusat pelayanan kesehatan, organisasi atau lembaga (sekolah, lembaga kemasyarakatan, organisasi tenaga profesional, gimnastik, bahkan di perkantoran). Pada awalnya

penggunaan meditasi ini dilakukan dalam standar berkelompok, namun saat ini metode ini juga banyak digunakan sebagai metode alternatif untuk program individual dan dianggap cukup efektif dan efisien. Program ini dapat dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan penggunanya (Santorelli, 2014).

Seiring dengan perkembangan zaman, meditasi banyak mengalami modifikasi. Sehingga meditasi saat ini memiliki metode dan teknik yang lebih variatif. Berbagai metode tersebut tentu memiliki persamaan dan perbedaan, namun sampai saat ini masih belum diketahui secara pasti kedua hal tersebut. Masih perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi persamaan dan perbedaan tersebut utamanya terkait dengan pengaruh yang didapatkan dari setiap metode tersebut. Sebuah studi melaporkan bahwa meditasi harus dipahami dan dipraktikkan dengan cara yang tepat, karena sebagian orang saat ini masih belum mengenal dengan baik apakah meditasi itu berupa sebuah latihan dan bagaimana cara mempraktikkannya (Chiesa & Malinowski, 2011).

Meditasi mulai dikembangkan berdasarkan tingkat kesadaran diri, atau yang dikenal dengan istilah teknik pengurangan stres dengan metode kesadaran diri atau "*Mindfulness-based stress reduction* [MBSR]". Meditasi yang berbasis atau fokus pada kesadaran diri, kemampuan menghubungkan antara fisik dan pikiran, mengontrol perhatian, mengendalikan pikiran yang sempit, dan mampu merasakan sensasi tubuh penggunanya (Santorelli, 2014). MBSR adalah suatu pendekatan sistematis yang membuat hidup menjadi lebih baik, lebih sehat, dan kehidupan menjadi lebih adaptif. Hal tersebut dapat diperoleh oleh karena MBSR merupakan suatu sistem pendekatan berupa edukasi kesehatan yang baik, berpusat pada pasien ataupun penggunanya melalui penggunaan latihan yang relatif intensif yang disebut dengan istilah "Meditasi kesadaran (*Mindfulness-Meditation*)". Latihan tersebut bertujuan agar orang-orang yang mengikutinya dapat merawat dirinya untuk meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik (Santorelli, 2014).

Studi terdahulu tentang efektivitas dari MBSR pada mahasiswa kedokteran telah dilakukan dan menemukan bahwa terdapat hubungan antara sifat kecemasan dan kesadaran secara alamiah, dimana MBSR tersebut mampu mengontrol pusat perhatian atau kesadaran diri seseorang (Vibe *et al.*, 2013). Studi lain pun menemukan bahwa program meditasi "*mindfulness-physical-psychosocial*" memiliki efek manjur pada kondisi fisik dan psikososial melalui pengurangan tingkat kecemasan dari partisipan (Cho *et al.*, 2010). MBSR cukup efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, stres, ataupun respons psikologis lainnya.

Oleh karena itu, studi saat ini bermaksud mengidentifikasi sampai sejauh mana efektivitas latihan MBSR tersebut dalam mengatasi atau menurunkan tingkat kecemasan, stres, depresi dan respons psikologis lainnya yang berfokus pada mahasiswa. Dengan menemukan manfaat ataupun efektivitas dari MBSR pada mahasiswa, tentu saja hal ini akan memotivasi para pendidik untuk mempromosikan atau merekomendasikan kepada mahasiswanya untuk mencoba menggunakan MBSR. MBSR dapat dijadikan sebagai metode alternatif ketika menghadapi suatu masalah atau gangguan psikologis seperti cemas, stres hingga depresi ringan yang memiliki dampak terhadap minat belajar dan prestasi akademik. MBSR dapat mengolah konsentrasi, pikiran, memperbaiki alam perasaan atau respons emosional. Sehingga, kondisi psikologis yang baik juga akan berdampak terhadap kesejahteraan fisik dan juga produktivitas mahasiswa lebih meningkat. Selain itu,

pelaksanaannya pun cukup mudah dan fleksibel, tidak membutuhkan biaya yang banyak dan waktunya bisa diatur oleh para penggunanya.

Metode

Pencarian artikel dengan menggunakan database: MEDLINE/PubMed, ScienceDirect, Cochrane Library (Wiley). Penelusuran artikel menggunakan kata kunci (keyword): "Meditation" AND "Mindfulness" OR "Mindfulness-based Stress Reduction [MBSR]" AND "Anxiety OR Stress OR Depression" OR "Psychologic response" AND "College OR University OR student". Dari hasil pencarian yang ditemukan pada database MEDLINE/PubMed sebanyak 774, ScienceDirect 1245, dan Cochrane Library (Wiley) 506. Jumlah artikel yang ditemukan sebanyak 2525, dan tiga artikel tambahan yang ditemukan melalui pencarian database sekunder "google scholar" merupakan artikel replikasi sehingga dieksklusifkan. Kemudian selanjutnya dispesifikkan melalui penentuan kriteria inklusi yang dibuat berdasarkan judul dan abstrak : 1) Artikel dibatasi sejak lima tahun terakhir (2013-2018); 2) Menggunakan desain studi randomized controlled trial [RCT]; 3) Memiliki kelompok perbandingan/kontrol; 4) Konten utamanya efektivitas dari MBSR terhadap respons psikologis pada mahasiswa yang berusia 18-24 tahun, 5) Full teks dan berbahasa inggris; 6) Penelitian murni. Setelah melihat kriteria inklusi maka artikel yang tersisa sebanyak 488 artikel. Selanjutnya menyeleksi artikel yang publikasi ganda dan dipublikasikan oleh MEDLINE/PubMed, ScienceDirect, dan Cochrane Library (Wiley) sehingga artikel menjadi 165. Dari 165 artikel, kemudian dilakukan lagi skrining dengan melihat relevansi artikel dengan tujuan dari ulasan umum ini, maka ditemukan 54 artikel, 111 artikel dikeluarkan sebab desain studi non-RCT.

Setelah skrining dilakukan, penulis kembali melihat abstrak pada setiap artikel dengan melihat salah satu pertimbangannya mengenai populasi (objek) penelitian, dan ditemukan sebanyak 37 artikel. Model pencarian juga menggunakan metode strategi *snowball* agar gambaran literatur terkait atau sama dengan bahan referensi artikel yang akan digunakan dan ditemukan 17 artikel. Kemudian memilah kembali artikel yang benar-benar relevan dengan topik (fokus studi atau partisipannya adalah mahasiswa dan desain studi yang digunakan RCT) dan memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan sebelumnya. Kelima artikel yang terpilih telah melalui uji kelayakan menggunakan tools 11-items *Critical appraisal skills programme [CASP] randomized controlled trial standard checklist* bertujuan untuk menilai kualitas, validitas, dan metode yang digunakan apakah telah sesuai dengan desain studi dengan pendekatan RCT (Www.casp-uk.net, 2020).

Hasil

Studi revidi ini menemukan bahwa lokasi penelitian yang dilakukan berasal dari berbagai universitas dan negara yang berbeda seperti: Korea Selatan, Amerika Serikat [USA], Norwegia, dan Tiongkok (China). Beberapa metode MBSR yang dilakukan pada kelompok intervensi seperti: Meditasi-mindfulness, Yoga, dan penggunaan biblioterapi, dengan durasi intervensi 8-10

minggu. Adapun kelompok pembanding (plasebo) hanya mendapatkan prosedur standar berupa edukasi tentang penanganan gangguan psikis seperti cemas, stres, dan sebagainya. Partisipan dari kelima artikel yang diulas didominasi oleh mahasiswa berjenis kelamin wanita dengan rentang usia 18-24 tahun. Mahasiswa yang menjadi partisipan berasal dari berbagai suku seperti: Kaukasia, Asia, Asia-Amerika, Indian-Amerika atau Hispanic (Amerika Latin), dan ras kulit putih Eurasia (Eropa-Asia). Keyakinan atau agama yang dianut oleh partisipan ada Kristen, Buddha, dan Katolik dan beberapa di antaranya tidak memiliki keyakinan (ateis).

Proses perekrutan dan pengambilan data berbasis *online* sehingga banyak partisipan yang *drop out*. Namun, untuk mengantisipasi hal tersebut para peneliti menggunakan *reward* seperti: pemberian poin tambahan dan *voucher* berhadiah kepada mahasiswa yang bersedia menjadi partisipan dan mengikuti kegiatan penelitian sampai selesai (*informed-consent*). Kelima artikel menggunakan desain studi acak terkontrol (*randomized controlled-trial* atau RCT).

Pengaruh MBSR terhadap Stres dan Kecemasan

Kelima artikel yang diulas berfokus pada proses penerimaan kondisi stres yang terjadi pada mahasiswa (Call *et al.*, 2013; Chen *et al.*, 2013; Hazlett-Stevens & Oren, 2017; Song & Lindquist, 2015; Vibe *et al.*, 2013). Di antara kelima artikel tersebut, terdapat satu artikel yang melaporkan bahwa tidak terjadi penurunan stres secara signifikan, namun pada kelompok wanita dengan intervensi "*Mindfulness Meditation* [MM]" ditemukan stres menurun secara signifikan (Vibe *et al.*, 2013). Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa ada 83% dari artikel yang direviu melaporkan telah terjadi penurunan tingkat stres setelah diberikan latihan meditasi-*mindfulness* berbasis pengurangan stres [MBSR]. Selain stres, respons psikologis lainnya seperti cemas juga ditemukan pada empat artikel dari lima artikel yang telah diulas. Keempat artikel tersebut menemukan bahwa tingkat kecemasan secara signifikan berkurang setelah latihan MBSR diberikan (Call *et al.*, 2013; Chen *et al.*, 2013; Hazlett-Stevens & Oren, 2017; Song & Lindquist, 2015).

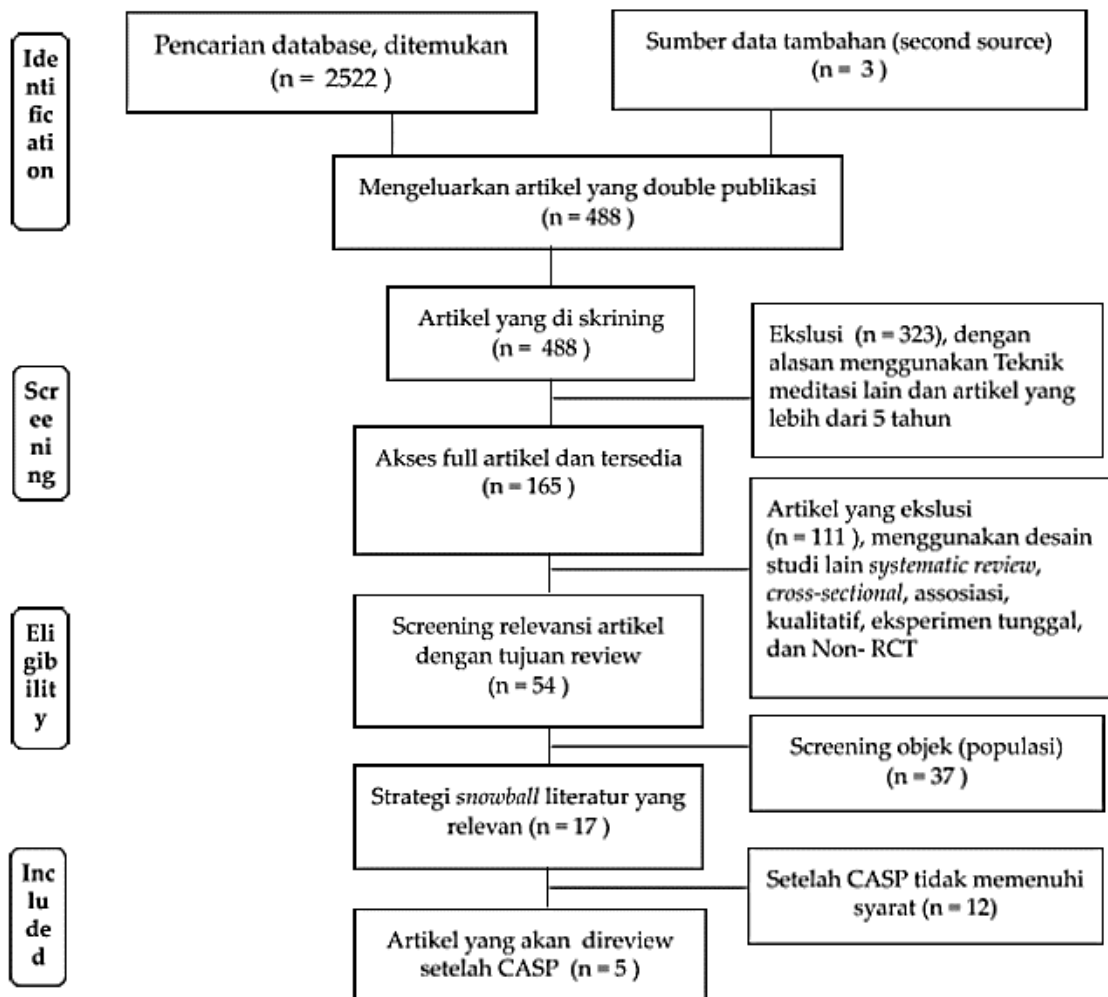
Namun, beberapa hal yang perlu diingat bahwa temuan-temuan dari hasil penelitian-penelitian tersebut harus disajikan dengan ekstra hati-hati, dikarenakan faktor bias seperti adanya intervensi lain selain terapi meditasi [MBSR]: medikasi atau terapi alternatif lainnya, termasuk pengisian data yang dilakukan secara online apakah benar-benar dilakukan oleh responden itu sendiri atau orang lain, dan sebagainya. Beberapa kemungkinan tersebut dapat mengganggu hasil murni dari intervensi MBSR yang telah diberikan.

Pengaruh MBSR terhadap Kesehatan Jiwa, Perasaan Depresi, Kelelahan Mental, dan Kesejahteraan

Dari kelima artikel yang diulas, terdapat satu artikel yang memberikan hasil yang sedikit berbeda dari artikel lainnya. Artikel tersebut mengatakan bahwa tidak ada perubahan atau pengaruh secara signifikan terhadap penurunan stres dan kelelahan mental pada mahasiswa. Akan tetapi, secara subjektif partisipan dari kelompok mahasiswa wanita melaporkan bahwa kesehatan jiwa dan kesejahteraan menjadi lebih baik. Kemudian kelelahan mental dan stres yang terjadi pada mereka mengalami penurunan secara signifikan setelah intervensi MBSR diberikan (Vibe *et al.*, 2013). Adapun

metode intervensi MBSR lain yang ditemukan dari ulasan ini yaitu dengan menggunakan pendekatan terapi membaca (Bibliotherapy) yang memberikan efek terhadap gejala depresi secara signifikan, peningkatan kesehatan fisik, kesehatan jiwa dan kesehatan lingkungan (Hazlett-Stevens & Oren, 2017).

Gambar 1
Consort Flow Diagram



Tabel 1

Efektivitas MBSR terhadap Stres, Kecemasan, Gejala Depresi dan Respons Psikologis

Sitasi & Lokasi studi	Tujuan	Desain/ Sampel	Intervensi	Instrumen	Hasil	Keterbatasan
Song dan Lindquist (2015) KN University College of Nursing South-Korea	Memeriksa efektivitas dari MBSR terhadap depresi, kecemasan, kesadaran/perhatian pada pelajar keperawatan di Korea	RCT (N = 44) 21 kelompok MBSR; wanita (n=17), pria (n=4), dan 23 kelompok kontrol; wanita (n=19), pria (n=4). Penelitian dilakukan pada mahasiswa keperawatan (Tingkat 1-4) yang rata-rata berusia 19-20 tahun dari KN University College of Nursing di Korea Selatan. Pada kelompok MBSR ada 52,4% beragama (Kristen, Budha, Katolik) dan ada yang tidak memiliki agama; dan kelompok kontrol ada 60,9% tidak memiliki keyakinan agama	Intervensi MBSR; diberikan setiap dua jam dalam seminggu dan dilakukan selama delapan minggu; kelompok kontrol masuk dalam daftar tunggu (prosedur standar)	DASS-21 item, <i>The Mindfulness Attention Awareness Scale</i> [MAAS]	Ditemukan perbedaan yang signifikan antara kelompok stres ($F = 15,31; p < 0,001$); anxiety ($F = 5,61; p = 0,023$) dan kesadaran diri ($F = 5,03, p = 0,01$). Kelompok MBSR melaporkan secara signifikan menurunkan depresi, kecemasan dan stres, dan meningkatkan kesadaran diri.	Sampel homogenitas, dan jumlahnya minim
Vibe <i>et al.</i> (2013) University of Tromso Norway, and University of Oslo. Norwegia	Menguji pengaruh MBSR pada kesulitan, stres, kelelahan, dan kesejahteraan	RCT (N = 228); Kelompok intervensi (n=144), wanita (n=118), pria (n=26) dengan usia. Sedang kelompok kontrol (n=144), wanita (n=101), pria (n=43) Sampel merupakan mahasiswa kedokteran dan psikologi dengan rata-rata berusia 23-24 tahun (76% wanita) yang berada pada semester kedua atau ketiga di Universitas Oslo dan Universitas Tromso. Kelompok	Intervensi MBSR diberikan selama delapan minggu, setiap praktik dilakukan selama 30 menit. Sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi hanya mengikuti program standar dari kampus	39-item <i>The Five Facet Mindfulness Questionnaire</i> [FFMQ], 13-item <i>perceived medical school stress</i> (PMSS), 15-item <i>Maslach Burnout Inventory</i> (MBI)	Ditemukan tidak ada perbedaan yang signifikan pada kelompok stres ($p = .021$), jenis kelamin (wanita) pada kelompok meditasi perhatian penuh/sadar diri [MM] secara signifikan stres menurun ($p < .001$). Perubahan kesadaran tidak dapat diprediksi oleh kehadiran dan latihan	Bias karena kemungkinan efek kelompok placebo, dan tidak menggunakan penanda stres fisiologis

Call <i>et al.</i> (2013)	Menguji efek dari MBSR terhadap stres dan kecemasan	RCT kontrol-daftar tunggal (N = 91). Semua partisipan berjenis kelamin wanita dan memiliki usia rata-rata 22-23 tahun, 60,9% beragama Kristen, 68,5% berkulit putih, 18,5% berkulit gelap, 6,5% khas orang Asia, 1,1% Indian-Amerika atau suku Alaska. Partisipan direkrut melalui proses perkuliahan dengan mata kuliah Pengantar psikologi selama dua semester. Partisipan terbagi ke dalam tiga kelompok: kelompok yoga hatha berbasis MBSR (n=29), kelompok <i>body scan</i> berbasis MBSR (n=27), dan kelompok kontrol dalam daftar tunggu (prosedur standar tanpa <i>follow-up</i>).	MBSR Metode hatha yoga dan <i>body scan</i> ; Adapun protokol intervensi MBSR diberikan selama 8-10 dan setiap sesi dilakukan selama 2,5 jam/minggu dan 30-38 menit/hari saat dipraktikkan di rumah. Kelompok yoga hatha dan <i>body scan</i> dilakukan selama tiga minggu dan 45 menit setiap sesi latihan. Pada sesi akhir setelah latihan tiap partisipan yang mengikuti kegiatan sampai selesai mendapatkan kredit poin nilai pada mata psikologi dan <i>voucher</i> buku	16-item Worry [PSWQ]	<i>Pain State Questionnaire</i>	Ditemukan tingkat stres dan kecemasan secara signifikan ($p < 0,05$) pada kedua kelompok intervensi (hatha yoga dan <i>body scan</i>). Dimana skor secara statistik: variabel stres; $F(1, 87) = 5,30, p < 0,05$; $F(1, 87) = 5,72, p < 0,05$ dan variabel kecemasan; $F(1, 87) = 12,15, p < 0,001$; $F(1, 87) = 6,86, p < 0,01$. Tidak ada perbedaan yang signifikan antar kedua kelompok intervensi	Sampel yang homogen, tidak menggunakan penanda stres fisiologis, tidak memakai kontrol aktivitas fisik, perbedaan yang signifikan pada kelompok sebelum intervensi dan edukasi diberikan tentang kontrol kesadaran dan fokus perhatian yang sifatnya masih terbatas.
---------------------------	---	---	---	----------------------	---------------------------------	---	--

<p>Hazlett-Stevens dan Oren (2017)</p> <p>University of Nevada, Reno, USA</p>	<p>Menguji keefektifan dari format biblioterapi sebagai bantuan diri pribadi dari intervensi pengurangan stres berdasarkan kesadaran berbasis bukti (<i>evidence-based reduction</i> / MBSR).</p>	<p>RCT (N = 92; Biblioterapi= 47, Kontrol = 45); drop out 24 (22, intervensi & 2, kontrol) [D83E?][DC6A?] (N = 68), Kelompok intervensi "Biblioterapi"(n= 25), Kontrol (n= 43). Partisipan wanita (n=51), pria (n=16). Sebagian besar partisipan berjenis kelamin wanita 75%. Partisipan berasal dari mahasiswa undergraduate dan mahasiswa pascasarjana, rata-rata berusia 22 tahun (antara 18-41). Peserta penelitian didominasi kelompok Kaukasia (63%), dengan 21% Hispanik atau Latin, 7% Asia atau Amerika-Asia, 6% sebagai multirasional, 0% sebagai Afrika-Amerika, Penduduk Asli Amerika atau Indian Penduduk Kepulauan Pasifik, serta 3% dari latar belakang etnis lain. Sebanyak 55 peserta (82%) bahasa utamanya Bahasa Inggris</p>	<p>MBSR; Intervensi diberikan selama 10 minggu. Di akhir intervensi partisipan (mahasiswa) diberikan reward berupa poin tambahan di mata kuliah psikologi dan <i>voucher</i> hadiah \$100 setelah menyelesaikan kuesioner <i>online</i> yang telah diberikan</p>	<p>DASS-21 item, 10-item <i>Perceived stress scale</i> [PSS], 16-item <i>Anxiety Sensitivity index</i> [AS], 39-item <i>The Five facet mindfulness questionnaire</i> [FFMQ], 16-item <i>Penn State Worry Questionnaire</i> [PSWQ], <i>The Seven-item Acceptance and Action Questionnaire</i> [AAQ-II], <i>The abbreviated world health organization quality of life</i> (WHOQOL-BREF)</p>	<p>Terjadi penurunan secara signifikan pada skala depresi ($p = 0,0001$), kecemasan, ($p = 0,003$), dan stres ($p = 0,05$) pada kelompok intervensi biblioterapi (terapi baca), sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perubahan yang signifikan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Keterbatasan utama dari studi ini yaitu perbedaan jumlah partisipan wanita dan pria. Serta model intervensi yang diberikan antara kedua kelompok. • Kedua, banyak partisipan pada kelompok intervensi yang keluar (drop out) di awal penelitian dan juga tidak dapat mengikuti kegiatan penelitian sampai selesai dengan alasan keterbatasan waktu. • Ketiga, penggunaan kuis pada lembar kerja/catatan survei mungguan yang diperlukan oleh setiap partisipan pada kelompok intervensi biblioterapi, dan • Keempat karena penggunaan pembatasan intervensi yang lebih besar sehingga motivasi partisipan menjadi berkurang
---	---	---	--	---	---	--

<p>Chen et al. (2013)</p> <p>University of Guangzhou (China)</p>	<p>Untuk mengevaluasi efek meditasi MBSR pada gejala kecemasan dan depresi serta aktivitas sistem saraf otonom pada mahasiswa keperawatan Tiongkok</p>	<p><i>Randomized controlled trial</i> (N=460) Memenuhi kriteria ($n=60$). Kelompok eksperimen ($n=30$) dan kontrol ($n=30$). Masing-masing kelompok terdiri dari 26 wanita dan 4 orang pria dengan usia rata-rata berusia 19-20 tahun (rentang, 18-22 tahun). Semua partisipan adalah mahasiswa keperawatan, belum menikah dan dari suku Han.</p>	<p>Pelatihan meditasi kesadaran diberikan selama 7 hari berturut-turut setelah penilaian pra-pengobatan pada hari ke-1. Pelatihan ini dipandu oleh konselor psikologis senior yang mahir dalam praktik teknik meditasi kesadaran. Intervensi difokuskan pada pengajaran peserta yang belum mahir meditasi tentang praktik kognitif dari meditasi kesadaran, tanpa penekanan spiritual atau agama.</p>	<p>-Mood <i>Questionnaires</i> (sebelum dan sesudah intervensi 7 hari dilakukan)</p> <p>-<i>The Chinese version of assess anxiety symptoms (SAS) dan the Chinese version of the Self-rating depression scale (SDS)</i> untuk mengukur gejala kecemasan dan stres yang dirasakan oleh partisipan</p> <p>-Pengukuran aktivitas sistem saraf otonom seperti tekanan darah, denyut nadi, frekuensi nafas dan konduktivitas/kelembaban kulit bertujuan untuk menilai refleksi dari respons emosional yang ada pada diri setiap partisipan.</p>	<p>Perbedaan antara skor skala kecemasan penilaian diri (<i>Self-rating Anxiety Scale</i>) sebelum dan sesudah perawatan secara signifikan lebih besar pada kelompok meditasi dibandingkan kelompok kontrol, tetapi tidak ada efek serupa yang diamati untuk skor skala depresi penilaian diri (<i>self-rating depression scale</i>). Tekanan darah sistolik berkurang lebih banyak setelah intervensi pada kelompok meditasi dibandingkan kelompok kontrol, dengan rata-rata penurunan 2,2 mm Hg. Tingkat kecemasan sedang dikaitkan dengan efek meditasi maksimum</p>	<p>-Kelompok kontrol kurang mendapatkan dukungan sosial dan efek antisipatif yang ditemukan dalam kelompok meditasi, yang menghalangi penelitian ini untuk bisa membedakan efek meditasi murni dibanding efek plasebo.</p> <p>-Penelitian ini juga dibatasi oleh populasi sampel yang didominasi wanita dan sejumlah kecil dimasukkan dalam penghitungan rata-rata kelompok, yang memberikan kekuatan statistik yang tidak cukup untuk mendeteksi <i>size effect</i> yang kecil.</p>	<p>-Studi ini juga dibatasi oleh kemungkinan tingkat stres, gejala kecemasan dan depresi, serta tanggapan terhadap program intervensi baru mungkin akan berbeda antara mahasiswa perawat tingkat perguruan tinggi dan perawat profesional; dengan demikian, perlu kehati-hatian harus saat menggeneralisasi temuan penelitian ini ke populasi keperawatan profesional yang lebih luas</p>
--	--	--	---	---	---	--	---

Pembahasan

Studi ulasan ini menemukan bahwa 83% artikel yang telah direviu menyimpulkan terjadi penurunan yang signifikan pada kondisi stres dan cemas serta beberapa respons psikologis lainnya. Sebuah studi lain juga melaporkan bahwa meditasi MBSR berdampak terhadap ketepatan waktu para mahasiswa dalam menyelesaikan tugas, dan absensi kehadiran mereka di kelas menjadi lebih rajin dan bersemangat (Ratanasiripong *et al.*, 2010). Tingkat stres yang rendah sangat bermanfaat dalam memotivasi mahasiswa untuk belajar dengan baik, menjaga kesehatan mental dan fisik mereka.

Studi ulasan ini telah menemukan manfaat MBSR yang dapat mengurangi stres dan kecemasan pada mahasiswa (Call *et al.*, 2013; Chen *et al.*, 2013; Hazlett-Stevens & Oren, 2017; Song & Lindquist, 2015). Sejalan dengan studi-studi terdahulu yang menemukan bahwa terapi meditasi MBSR memberikan dampak terhadap peningkatan kesadaran diri dan perhatian yang lebih baik, penurunan rasa cemas dan stres yang dirasakan (Demarzo *et al.*, 2014; Gockel *et al.*, 2012; Newsome *et al.*, 2012; Shapiro *et al.*, 2011; Yamada & Victor, 2012).

MBSR memiliki dampak terhadap beberapa respons psikologis lainnya seperti yang telah ditemukan dari beberapa studi terdahulu. Studi-studi tersebut menemukan bahwa setelah intervensi meditasi MBSR diberikan berdampak terhadap penurunan stres dan kecemasan, afek/perasaan lebih baik, kontrol diri, dan meningkatkan mood (Barbosa *et al.*, 2013; Dundas *et al.*, 2016; Evans & Vasquez, 2017; Gallego *et al.*, 2014; O'Driscoll *et al.*, 2017). Selain itu, pengguna meditasi MBSR lebih mampu mengendalikan emosi, dan fokus perhatian lebih terarah (Pascoe *et al.*, 2017; Petterson & Olson, 2017; "School-based mindfulness intervention for stress reduction in adolescents: Design and methodology of an open-label, parallel group, randomized controlled trial", 2017; Van Vliet *et al.*, 2017).

Suatu studi tentu saja memiliki kelebihan dan kelemahan. Adapun kelemahan pada studi ini seperti; kelemahan dari pencarian dan ulasan yang telah dilakukan hanya terbatas pada artikel berbahasa Inggris, dan hanya terdiri dari satu penulis. Namun, terdapat pula kelebihan dalam studi ini seperti semua artikel yang diulas menggunakan desain studi acak terkontrol, sehingga validitasnya dapat dianggap lebih baik dibandingkan dengan desain studi lainnya.

Penutup

Intervensi MBSR dapat digunakan sebagai suatu metode alternatif dalam mengurangi stres, cemas dan respons psikologis lainnya. Meditasi MBSR juga dinilai mampu memberikan efek yang baik terhadap kesehatan mental dan fisik mahasiswa, kemampuan dalam memusatkan perhatian, fokus yang lebih terarah dan peningkatan motivasi belajar serta prestasi akademik.

MBSR merupakan intervensi yang cukup mudah pelaksanaannya, karena intervensi ini sifatnya fleksibilitas dan *low cost* dalam penerapannya di kehidupan sehari-hari. Oleh sebab itu, lingkup pendidikan bisa mempertimbangkan sebagai salah satu kegiatan ekstrakurikuler mahasiswa di luar kegiatan akademik. Selain itu, peneliti juga merekomendasikan untuk peneliti-peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian tentang MBSR agar dapat melakukan atau mengkaji ulang efektivitas dari intervensi MBSR. Meneliti variabel pendukung lainnya seperti tanda-tanda vital, pemeriksaan hasil laboratorium seperti kortisol darah ataupun saliva sehingga dapat memperkuat hasil-hasil penelitian terdahulu.

Teknik pengurangan stres berbasis kesadaran dan pemusatan perhatian atau meditasi-*mindfulness* [MBSR] terhadap stres, kecemasan dan beberapa respons psikologis lainnya pada mahasiswa sangat perlu diterapkan. Sehingga, dapat direkomendasikan untuk diterapkan

di lingkup pendidikan tentunya dibekali dengan pengetahuan dan pemahaman yang mendalam mengenai penggunaan teknik MBSR. Menyediakan tenaga konseling meditasi yang terlatih atau tersertifikasi sangat membantu dalam pelaksanaan meditasi.

Program *Mindfulness Based Stress Reduction* [MBSR] untuk di Indonesia sendiri sudah sering digunakan dalam membantu mengatasi ataupun menurunkan tingkat kecemasan, stres, dan respons psikologis lainnya. Penggunaannya pun dapat diberikan pada berbagai kondisi seperti pada pasien yang menderita penyakit kronik, kalangan pelajar, hingga masyarakat umum yang membutuhkannya, oleh karena intervensi ini sangat efisien, *low cost*, dan fleksibel penggunaannya.

Suatu intervensi ataupun metode alternatif tentu memiliki kelemahan ataupun keterbatasan. Adapun kelemahan dari intervensi MBSR hanya sebagai pengingat bahwa teknik atau metode ini bukanlah 'obat dewa' yang bisa diterapkan pada semua penyakit/gangguan. Sehingga, diperlukan pemahaman yang baik sebelum menggunakannya.

Pernyataan

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Mrs. Andi Masyitah Irwan atas arahannya dalam memilih jurnal yang tepat.

Pendanaan

Studi ini tidak mendapatkan dana pendanaan.

Kontribusi Penulis

Studi ini hanya terdiri dari satu penulis yang bertindak sebagai penulis utama dan bertanggung jawab terhadap isi, pengumpulan data artikel dan proses penulisan.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan dalam studi ini.

Orcid ID

Suharno Usman  <https://orcid.org/0000-0001-9522-7360>

Daftar Pustaka

- American College Health Association (ACHA). (2015). *American college health association - National college health assessment II (ACHA-NCHA II)* (tech. rep.). American College Health Association. Hanover, US, America College Health Association National College Health Assessment.
- Bamber, M. D., & Schneider, J. K. (2016). Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students: A narrative synthesis of the research. *Educational Research Review*, 18, 1–32. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.12.004>
- Barbosa, P., Raymond, G., Zlotnick, C., Wilk, J., III, R. T., & III, J. M. (2013). Mindfulness-based stress reduction training is associated with greater empathy and reduced anxiety for graduate healthcare students. *Education for Health*, 26(1), 9. <https://doi.org/10.4103/1357-6283.112794>

- Blom, K., Baker, B., How, M., Dai, M., Irvine, J., Abbey, S., Abramson, B. L., Myers, M. G., Kiss, A., Perkins, N. J., & Tobe, S. W. (2013). Hypertension analysis of stress reduction using mindfulness meditation and yoga: Results from the harmony randomized controlled trial. *American Journal of Hypertension*, 27(1), 122–129. <https://doi.org/10.1093/ajh/hpt134>
- Call, D., Miron, L., & Orcutt, H. (2013). Effectiveness of brief mindfulness techniques in reducing symptoms of anxiety and stress. *Mindfulness*, 5(6), 658–668. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0218-6>
- Chan, C. K., So, W. K., & Fong, D. Y. (2009). Hong kong baccalaureate nursing students stress and their coping strategies in clinical practice. *Journal of Professional Nursing*, 25(5), 307–313. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2009.01.018>
- Chen, Y., Yang, X., Wang, L., & Zhang, X. (2013). A randomized controlled trial of the effects of brief mindfulness meditation on anxiety symptoms and systolic blood pressure in chinese nursing students. *Nurse Education Today*, 33(10), 1166–1172. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2012.11.014>
- Chiesa, A., & Malinowski, P. (2011). Mindfulness-based approaches: Are they all the same? *Journal of Clinical Psychology*, 67(4), 404–424. <https://doi.org/10.1002/jclp.20776>
- Cho, S., Heiby, E. M., McCracken, L. M., Lee, S.-M., & Moon, D.-E. (2010). Pain-related anxiety as a mediator of the effects of mindfulness on physical and psychosocial functioning in chronic pain patients in korea. *The Journal of Pain*, 11(8), 789–797. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2009.12.006>
- Demarzo, M. M. P., Andreoni, S., Sanches, N., Perez, S., Fortes, S., & Garcia-Campayo, J. (2014). Mindfulness-based stress reduction (mbsr) in perceived stress and quality of life: An open, uncontrolled study in a brazilian healthy sample. *EXPLORE*, 10(2), 118–120. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2013.12.005>
- Dundas, I., Thorsheim, T., Hjeltnes, A., & Binder, P. E. (2016). Mindfulness based stress reduction for academic evaluation anxiety: A naturalistic longitudinal study. *Journal of College Student Psychotherapy*, 30(2), 114–131. <https://doi.org/10.1080/87568225.2016.1140988>
- Evans, K., & Vasquez, E. (2017). Mindfulness based stress reduction and citizenship education: A systemic review of the empirical literature. *Mindfulness and Compassion*, 2(2), 159–169. <https://doi.org/10.1016/j.mincom.2017.09.005>
- Gallego, J., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Langer, Á. I., & Mañas, I. (2014). Effect of a mindfulness program on stress, anxiety and depression in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 17. <https://doi.org/10.1017/sjp.2014.102>
- Gockel, A., Burton, D., James, S., & Bryer, E. (2012). Introducing mindfulness as a self-care and clinical training strategy for beginning social work students. *Mindfulness*, 4(4), 343–353. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0134-1>
- Goyal, M., Haythornthwaite, J., Levine, D., Becker, D., Vaidya, D., Hill-Briggs, F., & Ford, D. (2010). Intensive meditation for refractory pain and symptoms. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(6), 627–631. <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0372>
- Hazlett-Stevens, H., & Oren, Y. (2017). Effectiveness of mindfulness-based stress reduction bibliotherapy: A preliminary randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology*, 73(6), 626–637. <https://doi.org/10.1002/jclp.22370>
- Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(1), 3–10. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.08.008>

- Kang, Y. S., Choi, S. Y., & Ryu, E. (2009). The effectiveness of a stress coping program based on mindfulness meditation on the stress, anxiety, and depression experienced by nursing students in Korea. *Nurse Education Today*, 29(5), 538–543. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2008.12.003>
- Knight, J. M. (2015). Physiological and neurobiological aspects of stress and their relevance for residency training. *Acad Psychiatry*, 37(1), 6–10. <https://doi.org/10.1176/appi.ap.11100187>.
Physiological
- Newsome, S., Waldo, M., & Gruszka, C. (2012). Mindfulness group work: Preventing stress and increasing self-compassion among helping professionals in training. *The Journal for Specialists in Group Work*, 37(4), 297–311. <https://doi.org/10.1080/01933922.2012.690832>
- O'Driscoll, M., Byrne, S., Mc Gillicuddy, A., Lambert, S., & Sahn, L. J. (2017). The effects of mindfulness-based interventions for health and social care undergraduate students – a systematic review of the literature. *Psychology, Health & Medicine*, 22(7), 851–865. <https://doi.org/10.1080/13548506.2017.1280178>
- Pascoe, M. C., Thompson, D. R., & Ski, C. F. (2017). Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 86, 152–168. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.08.008>
- Petterson, H., & Olson, B. L. (2017). Effects of mindfulness-based interventions in high school and college athletes for reducing stress and injury, and improving quality of life. *Journal of Sport Rehabilitation*, 26(6), 578–587. <https://doi.org/10.1123/jsr.2016-0047>
- Ratanasiripong, P., Sverduk, K., Hayashino, D., & Prince, J. (2010). Setting-up-next-generation-biofeedback program for stress and anxiety management for college students: A simple and cost-effective approach. *College Student Journal*, 44(1), 97–100.
- Santorelli, S. F. (2014). *Mindfulness-based stress reduction (MBSR): Standards of practice* (tech. rep. February). University of Massachusetts Medical School. Massachusetts.
- School-based mindfulness intervention for stress reduction in adolescents: Design and methodology of an open-label, parallel group, randomized controlled trial. (2017). *Physiology and behavior*, 176(3), 139–148. <https://doi.org/10.1016/j.conctc.2016.07.001>.School-based
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., Thoresen, C., & Plante, T. G. (2011). The moderation of Mindfulness-based stress reduction effects by trait mindfulness: Results from a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology*, 67(3), 267–277. <https://doi.org/10.1002/jclp.20761>
- Song, Y., & Lindquist, R. (2015). Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. *Nurse Education Today*, 35(1), 86–90. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.06.010>
- Van Vliet, K. J., Foskett, A. J., Williams, J. L., Singhal, A., Dolcos, F., & Vohra, S. (2017). Impact of a mindfulness-based stress reduction program from the perspective of adolescents with serious mental health concerns. *Child and Adolescent Mental Health*, 22(1), 16–22. <https://doi.org/10.1111/camh.12170>
- Vibe, M. D., Solhaug, I., Tyssen, R., Friberg, O., Rosenvinge, J. H., & Sørli, T. (2013). Mindfulness training for stress management : A randomised controlled study of medical and psychology students. *BMC Medical Education*, 13, 107 (1–11). <http://www.biomedcentral.com/1472-6920/13/107>
- Www.casp-uk.net. (2020). Critical appraisal skills programme (CASP). Randomised controlled trial checklist. Retrieved November 15, 2020, from www.casp-uk.net

Yamada, K., & Victor, T. L. (2012). The impact of mindful awareness practices on college student health, well-being, and capacity for learning: A pilot study. *Psychology Learning and Teaching, 11*(2), 139–145. <https://doi.org/10.2304/plat.2012.11.2.139>