

Mengelola Stres Menggunakan Teknik *Mindfulness*: Survei Pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Pabuaran, Bogor

Siti Aminah Alfalathi^{1*}), Ani Safitri², Siti Sopiah³

Universitas Indraprasta PGRI¹, Universitas Ibn Khaldun Bogor^{2,3}

*) Alamat korespondensi: Jl. Nangka Raya No. 58 C, Jakarta Selatan, 12530, Indonesia; E-mail:

siti.aminahalfalathi@unindra.ac.id

Article History:

Received: 30/05/2023;
Revised: 31/05/2023;
Accepted: 12/06/2023;
Published: 30/06/2023.

How to cite:

Alfalathi, S.A., Safitri, A. & Sopiah, S. (2023). Mengelola Stres Menggunakan Teknik *Mindfulness*: Survei Pada Ibu Rumah Tangga Di Kelurahan Pabuaran Bogor. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1), pp. 77–83. DOI: 10.26539/teraputik.631846



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2023, Alfalathi, S.A., Safitri, A. & Sopiah, S (s).

Abstract: This study aims to determine the initial level of stress, ability to cope with stress, and practical understanding of mindfulness owned by housewives in Pabuaran Village, Cibinong District, Bogor Regency who have attended the seminar "Managing Stress Using Mindfulness Techniques". Primary data were collected by distributing three questionnaires consisting of Perceived Stress Scale, Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), and Stress Coping Resources Inventory to seminar participants while secondary data were obtained from other sources such as books and supporting literature. In the Perceived Stress Scale questionnaire assessment, 75% of participants experienced symptoms of moderate stress and 25% of other participants experienced symptoms of low stress, and there were no participants who experienced symptoms of severe or high stress. Next, on the Coping Resources Inventory scale, it was found that 60% of participants had above average coping skills (score range 2.5-3.4), while the other 40% had average coping skills (score range 1.5-2.4), and there were no participants who had excellent coping skills (score range 3.5-4) or below average (score range <1.5). Meanwhile, the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) assessment found that 68% of participants had a good understanding, 25% had practically understood and were able to apply mindfulness techniques and the remaining 7% had a poor understanding.

Keywords: Mindfulness, Stres, Housewife

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui awal tingkat stres, kemampuan mengatasi stres, dan pemahaman praktis terhadap *mindfulness* yang dimiliki ibu rumah tangga di Kelurahan Pabuaran Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor yang telah mengikuti seminar "Mengelola Stres Menggunakan Teknik *Mindfulness*". Pengumpulan data primer dengan menyebarkan tiga angket yang terdiri dari angket *Perceived Stress Scale*, *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ), dan *Stress Coping Resources Inventory* kepada peserta seminar adapun data sekunder didapatkan dari sumber lain seperti buku dan literatur yang mendukung. Pada penilaian angket *Perceived Stress Scale* bahwa sebesar 75% peserta mengalami gejala stres sedang dan 25% peserta lainnya mengalami gejala stres rendah, dan tidak didapati peserta yang mengalami gejala stres berat atau tinggi. Berikutnya, pada skala *Coping Resources Inventory* didapati bahwa 60% peserta memiliki kemampuan mengatasi stres di atas rata-rata (rentang skor 2.5-3.4), sedangkan 40% lainnya memiliki kemampuan mengatasi stres tingkat rata-rata (rentang skor 1.5-2.4), dan tidak terdapat peserta yang memiliki kemampuan mengatasi stres dalam kategori unggul (rentang skor 3.5-4) atau pun di bawah rata-rata (rentang skor <1.5). Sedangkan pada penilaian Lima Aspek *mindfulness* atau *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) mendapati hasil bahwa sebesar 68% peserta sangat memahami, 25% secara praktis telah memahami dan mampu menerapkan teknik *mindfulness* dan sebesar 7% sisanya kurang memahami.

Kata Kunci: *Mindfulness*, Stres, Ibu Rumah Tangga

Pendahuluan

Ibu rumah tangga merupakan individu dengan tugas dan tanggung jawab yang melekat, beban yang terlalu berat dari mengurus rumah tangga; mengasuh anak-anak; mendukung pasangan dan memenuhi berbagai tuntutan sehari-hari dapat membuat ibu rumah tangga merasa kewalahan dan kehilangan keseimbangan. Tekanan mental yang dialami sebagian individu dapat menimbulkan perubahan dalam kehidupannya dan berusaha beradaptasi untuk menanggulunginya. Nurmina *dkk* (2020) menyatakan bahwa stres akan senantiasa hadir dalam

kehidupan ibu rumah tangga dalam fase perjalanannya, tidak ada yang bisa melenyapkan stres dari perjalanan tersebut, hal yang dapat dilakukan adalah metode dan strategi yang sesuai dalam menanggulangi stres yang muncul sehingga dapat melakukan *coping with stress* yang memadai dan tetap menjadi sosok yang sehat batin.

Stres merupakan mekanisme atas ketegangan baik fisik atau emosi dari peristiwa tertentu yang dapat menyebabkan gelisah, marah atau kesal dan hal ini juga yang mendorong sinyal dalam otak untuk merespon untuk menyangkal sebagai bentuk pertahanan diri. Pola pikir yang cenderung negatif juga dapat meningkatkan risiko masalah mental seperti stres, gangguan kecemasan, gangguan panik, hingga depresi. Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan seorang psikolog yang dikutip (Fadillah&Husniati, 2021) mendapati bahwa 49% dari wanita memiliki tingkat stres yang terus meningkat dibanding laki-laki yang hanya berkisar 39% selama lima tahun terakhir, hal ini dipicu oleh urusan di dalam rumah tangga, dan tuntutan anak di sekolah sampai hubungan dengan pasangan, sedangkan para ibu yang berada jauh dari kota lebih banyak disebabkan oleh masalah ekonomi. Tekanan ini biasanya dikarenakan masalah-masalah yang terjadi dalam rumah tangga. Hal ini menunjukkan bahwa ibu rumah tangga rentan mengalami stres, oleh sebab itu diperlukan penanganan untuk mengatasi hal-hal yang dapat meningkatkan terjadinya stres sehingga ibu rumah tangga dapat mengelola stres tersebut dengan baik dan benar.

Mindfulness adalah salah satu metode meditasi meredakan stres atau kecemasan yang populer belakangan ini. *Mindfulness* seperti dijelaskan (Bishop dalam Susanti, 2017) merupakan sebuah proses yang dapat meningkatkan keadaan sadar atas apa yang telah dialami meliputi keterbukaan, fokus pada suatu peristiwa atau kegiatan dan penerimaan secara apa adanya. Kabat-Zinn (2003) telah mengembangkan teknik latihan *mindfulness*, menurutnya *mindfulness* adalah keterampilan yang dapat membantu seseorang agar memiliki kesadaran terhadap sebuah kejadian saat ini secara disengaja sehingga mampu merespon dengan menerima tanpa harus bereaksi. Kesadaran yang muncul dapat membantu seseorang melihat suatu situasi dengan sudut pandang yang baru sehingga dapat menemukan alternatif pemecahannya. Komponen dalam praktik *mindfulness* seperti disebutkan (Islamiyah dkk, 2020) adalah perhatian sadar terhadap rasa, pikiran, emosi yang terjadi sekarang dan atas hal ini kesehatan mental seseorang dipengaruhi. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan *mindfulness* adalah suatu usaha kesadaran yang diolah dengan memberikan perhatian secara berkelanjutan dengan sengaja pada saat sekarang dan tidak menghakimi, hal ini membantu seseorang untuk belajar tentang apa yang dirasakan, dipikirkan, dan bagaimana cara meresponnya.

Pada penelitian ini survei dilakukan kepada Ibu rumah tangga di Kelurahan Pabuaran Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor yang telah mengikuti seminar "Mengelola Stres Menggunakan Teknik *Mindfulness*". Hal ini dilakukan untuk mengetahui awal tingkat stres, kemampuan mengatasi stres, dan pemahaman praktis terhadap *mindfulness* yang dimiliki ibu rumah tangga pada peserta sebelum dan sesudah mengikuti seminar.

Metode

Penelitian survei menurut (Islamy, 2019) merupakan suatu metode yang dilakukan melalui kuesioner atau wawancara sebagai alat pengumpulan datanya dan data tersebut merupakan representasi suatu populasi, hal tersebut dimaksudkan untuk mengetahui siapa mereka, apa yang mereka rasakan, pikirkan, atau pengarahannya akan suatu perilaku. Pendapat (Wahyudi, Rohmatunisha & Yudasmara, 2020) menyatakan bahwa model survei dianggap sebagai metode yang tepat untuk menjaring data murni guna menggambarkan suatu kelompok tertentu. Pengumpulan data primer dalam penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan tiga angket yaitu *Perceived Stres Scale*, *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ), dan *Stres Coping Resources Inventory* kepada peserta seminar "Mengelola Stres Menggunakan Teknik *Mindfulness*", sedangkan data sekunder didapatkan dari sumber lain seperti buku dan literatur yang mendukung. Data angket kemudian diolah secara statistik dengan teknik skoring pada setiap item pertanyaan yang diajukan.

Hasil dan Diskusi

Santrock (2003) menjelaskan bahwa stres adalah reaksi seseorang akan peristiwa atau kejadian yang memicu diri seseorang sehingga dapat menimbulkan gangguan keterampilan untuk penanganannya (*coping*). Harjana (1994) juga menjelaskan bahwa stres juga diartikan sebagai suatu kondisi yang hadir jika perilaku individu yang mengalami stres dan hal yang dianggap pemicu stres menyebabkan individu tersebut merasakan ketidaksesuaian baik secara jelas atau tidak antara keadaan dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial. Siegel dan Lane dalam Darwis (2004) berpendapat bahwa semua hal yang mendorong atau mengancam makhluk hidup dikategorikan sebagai stres. Siegel dan Lane juga menjelaskan perbedaan ancaman dan tantangan. Ancaman adalah sesuatu yang dihadirkan oleh alam dimana makhluk hidup merasa tidak yakin melewatinya. Sedangkan tantangan dihadirkan oleh alam dimana makhluk hidup yakin dapat melewatinya.

Perceived Stres Scale (PSS) adalah alat ukur yang dipopulerkan oleh Cohen et al dan Cohen dan Williamson yang telah diadaptasi dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Purnami dan Sawitri (2019). *Perceived Stres Scale* (PSS) ini memperkirakan keadaan kehidupan individu yang dipandang penuh dengan tekanan serta mengukur pandangan atau pendapat orang tersebut terhadap tekanan. Cohen et al. (1983) menjelaskan item dalam skala ini didesain untuk menemukan seberapa besar seseorang menemukan hal-hal dalam hidupnya yang tidak diprediksi, tidak terkontrol, dan beban berlebih. *Perceived Stres Scale* (PSS) terdiri dari sejumlah pertanyaan terkait tingkat stres yang dialami seseorang saat ini dengan menanyakan perasaan dan pikiran selama satu bulan terakhir (Purnami & Sawitri, 2019). Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan *Perceived Stres Scale* (PSS) merupakan alat ukur psikologis yang dimanfaatkan untuk memperkirakan pandangan stres, alat ukur ini disusun dari rangkaian pertanyaan tentang tingkat stres yang dialami saat ini dengan menanyakan tentang yang dirasa dan yang dipikirkan individu dalam rentang waktu tiga puluh hari yang lalu.

Hasil pengukuran skala *Perceived Stres Scale* (PSS) sebagai pretes seminar berdasarkan hasil perhitungan skor total dan pengklasifikasian gejala stres rendah (rentang skor 0-13), stres sedang (rentang skor 14-26), dan stres tinggi (rentang skor 27-40) bahwa sebesar 25% dari responden mengalami gejala stres rendah, sedangkan 75% responden lainnya mengalami gejala stres sedang, dan tidak didapati peserta yang mengalami gejala stres berat atau tinggi.

Tabel. 1 Skala *Perceived Stres Scale* Pra Seminar

	Kategori Stres		
	Rendah (0-13)	Sedang (14-26)	Tinggi (27-40)
Presentase	25%	75%	0

Data di atas menunjukkan bahwa tingkat stres pada responden sebelum mengikuti kegiatan seminar paling banyak berada dalam kategori stres sedang. Selye dalam Santrock (2003) mendefinisikan stres merupakan kerusakan yang dialami tubuh akibat berbagai tuntutan yang ditempatkan padanya. Sarafino dalam Smet (1994) juga mengartikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber daya sistem biologis, psikologis, dan sosial seseorang.

Harjana (1994) menjelaskan gejala-gejala yang dapat diketahui apabila manusia mengalami stres, gejala stres tersebut terdiri dari: 1) indikasi pada fisik; gangguan pencernaan seperti diare, radang usus, sulit buang air besar, sembelit; gangguan waktu tidur seperti insomnia dan tidur tidak tertatur, gangguan pada nafsu makan, gangguan tekanan darah atau serangan jantung dan mudah lelah atau tidak ada energi 2) indikasi pada emosi; khawatir, was-was, murung, depresi, cengeng, cepat panas, gugup, rasa harga diri menurun dan merasa tidak aman, terlalu peka dan mudah tersinggung, marah-marah, gampang menyerang orang bahkan bermusuhan 3) indikasi pada daya pikir; sulit fokus, tidak dapat menetapkan keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, penurunan kualitas ingatan, intensitas melamun tinggi, pikiran dipenuhi oleh

satu pikiran saja, penurunan prestasi atau produktivitas yang menyebabkan rendahnya kualitas kegiatan 4) indikasi yang berkaitan dengan diri pribadi; tidak percaya dan kecenderungan selalu menyalahkan orang lain, gampang membatalkan atau mengingkari kesepakatan, senang mencari kesalahan orang lain atau menyerang orang secara verbal, bersikap protektif dan konservatif terhadap diri serta tidak berinteraksi dengan orang lain.

Angka di atas kemudian mengalami perubahan dalam pengisian *post-test*, yaitu peserta dengan skala stres rendah menurun menjadi 18%, sedangkan peserta dengan skala stres sedang meningkat menjadi 82%. Artinya, perubahan persepsi tentang tingkat stres yang dialami pasca mengikuti seminar.

Tabel. 2 Skala *Perceived Stres Scale* Pasca Seminar

	Kategori Stres		
	Rendah (0-13)	Sedang (14-26)	Tinggi (27-40)
Presentase	18%	82%	0

Pada sesi *pre test* tingkat kemampuan peserta dalam mengatasi stres juga diuji dengan angket *Coping Resources Inventory* dan berdasarkan hasil penghitungan skor didapati bahwa sebesar 61% responden memiliki kemampuan mengatasi stres di atas rata-rata (rentang skor 2.5-3.4), sedangkan 39% responden lainnya memiliki kemampuan mengatasi stres tingkat rata-rata (rentang skor 1.5-2.4), dan tidak satu pun peserta yang memiliki kemampuan mengatasi stres unggul (rentang skor 3.5-4) atau pun di bawah rata-rata (rentang skor <1.5). Hasil analisis memperlihatkan rata-rata skor kemampuan mengatasi stres peserta seminar berada di angka 3 yang merupakan kategori kemampuan mengatasi stres di atas rata-rata.

Tabel. 3 Skala *Coping Resources Inventory* Pra Seminar

	Kategori Kemampuan Mengatasi Stres			
	Di bawah rata-rata	Rata-rata	Di atas rata-rata	Unggul
Presentase	-	39%	61%	-

Coping merupakan proses dimana seseorang mengelola faktor-faktor yang menyebabkan tekanan yang dinilai telah melebihi kapasitas dirinya untuk menghadapi tuntutan pribadi dan sosial (Lazarus & Launier, 1978). Terdapat dua kategori *coping strategies* yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*, kedua *coping strategies* tersebut dapat digunakan oleh setiap orang tergantung pada keadaan yang dialami dan perilaku apa yang dapat dilakukan pada momen tersebut (Lazarus & Folkman, 1984).

Tabel. 4 Faktor *Coping Resources Inventory*

	Kesehatan Fisik	Kontrol Pikiran	Penanganan Aktif	Kemudahan Sosial	Pengurangan Ketegangan	Latihan Spiritual
Skor	3,2	3,1	3,3	3	3	3,3

Faktor kesehatan fisik, menurut Keliat seperti dikutip (Sihombing, 2021) menyatakan bahwa kesehatan merupakan komponen penting karena upaya dalam mengatasi stres individu dibutuhkan tenaga yang cukup besar. Pengertian sehat dari Badan Kesehatan Dunia atau World Health Organization seperti yang disederhanakan oleh tim Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada yaitu tidak adanya penyakit. Selanjutnya, faktor kontrol diri; kontrol diri adalah suatu keterampilan menyusun, membimbing, mengatur, mengarahkan perilaku, kecakapan membaca situasi, dan kemampuan membentuk diri sendiri. Kontrol diri yang tinggi digambarkan dengan kemampuan mengontrol pikiran dengan baik, sehingga dapat mengambil keputusan yang sesuai dengan masalah yang dihadapi dan kontrol diri yang rendah diartikan sebagai tidak dapatnya

individu mengontrol perilaku dengan baik, tidak bisa mengontrol pikiran atau cara berpikir yang baik serta tidak dapat mengambil keputusan dan tindakan untuk menyelesaikan suatu masalah yang dialami (Ekasari&Yuliyana, 2012). Lalu, pada faktor *active coping* atau penanganan aktif merupakan kemampuan dalam keterampilan penyelesaian masalah, penurunan tekanan, penerimaan diri serta dukungan (Maulina, 2021). Terakhir, faktor latihan spiritual atau *coping* religius; merupakan salah satu metode *coping* menggunakan aspek keagamaan dengan dampak signifikan dalam kehidupan yang umum ditemui pada berbagai latar, jenis *coping* religius dalam Islam terbagi menjadi 3, yaitu *religious practice* perilaku ini dilakukan dengan kegiatan sholat dan doa, *negative feelings toward God* atau individu memiliki prasangka negatif terhadap Tuhan akan masalah yang dialami, dan *benevol entre appraisal* yaitu penilaian kembali pada masalah yang diberikan oleh Tuhan dengan penuh pertimbangan positif (Angganantyo, 2014).

Dari data di atas, faktor *coping* pada ibu rumah tangga di Kelurahan Pabuaran pada enam aspek penilaian didapatkan skor rata-rata peserta yaitu tiga dan terkategori sebagai kemampuan mengatasi stres di atas rata-rata. Menurut penelitian (Andriyani, 2014) kebanyakan individu menggunakan variasi antara dua jenis coping yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*, sedangkan hal yang menentukan strategi mana yang umum dan lazim digunakan bergantung pada kepribadian dan tingkat stres dari suatu kondisi masalah yang dialami seseorang.

Melalui kegiatan seminar, skala stres peserta berupaya dikurangi dengan meningkatkan kemampuan peserta dalam mengatasi stres melalui teknik *mindfulness*. Seminar tersebut kemudian mendapatkan hasil yang tergambar melalui pengisian kuesioner *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) yang diisi oleh peserta sebelum (*pre test*) dan setelah (*post test*) sesi seminar. Hasil pengisian kuesioner tersebut pada sesi *pre test* mendapati hasil bahwa sebesar 68% peserta sangat memahami, 25% peserta secara praktis telah memahami dan mampu menerapkan teknik *mindfulness*, sedangkan 7% sisanya masuk dalam kategori kurang memahami.

Tabel. 5 Skala *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) Pra Seminar
Kategori Pemahaman

	Sangat Memahami	Memahami	Kurang Memahami
Presentase	68%	25%	7%

Pada pengisian *post test*, skor peserta mengalami perubahan. Peserta dengan kategori kurang memahami menurun menjadi 3% peserta, kategori memahami meningkat menjadi 36%, dan kategori sangat memahami menjadi 61%.

Tabel. 6 Skala *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) Pasca Seminar
Kategori Pemahaman

	Sangat Memahami	Memahami	Kurang Memahami
Presentase	61%	36%	3%

Simpulan

Berdasarkan hasil survei pre test pada pelaksanaan seminar “Mengelola Stres dengan Teknik *Mindfulness*” bahwa 75% responden atau Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Pabuaran Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor mengalami gejala stres tingkat sedang, dan 25% lainnya mengalami gejala stres tingkat rendah. Meski demikian, peserta memiliki kemampuan mengatasi stres yang cukup baik yang dibuktikan dengan hasil penghitungan skor kuesioner *Coping Resources Inventory* di mana 61% peserta mendapat predikat di atas rata-rata, sedangkan 39% lainnya memiliki predikat rata-rata. Melalui pengisian kuesioner *Five Facet Mindfulness*

Questionnaire (FFMQ) juga didapatkan bahwa 67% peserta sangat memahami, dan hanya 7% saja yang kurang memahami terkait mindfulness. Setelah mengikuti Seminar “Mengatasi Stres dengan Teknik Mindfulness” 54% peserta mengalami peningkatan pemahaman praktis tentang mindfulness, sementara 46% lainnya justru mengalami penurunan pada hasil post test. Sementara dalam hal gejala stres yang dialami, 7% peserta mengalami perubahan hasil skala stres setelah mengikuti seminar.

Berdasarkan hasil di atas didapatkan perubahan yang tidak cukup signifikan antara keadaan peserta sebelum dan sesudah kegiatan Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, mulai dari cara pemaparan narasumber, tampilan slide materi, atau dapat pula disebabkan butir kuesioner yang ambigu atau kurang dipahami oleh peserta. Melihat urgensinya, seminar “Meningkatkan Stres dengan Teknik Mindfulness” atau seminar dengan tema yang serupa layak dilakukan kembali, namun dengan perbaikan pada beberapa aspek. Dalam penelitian-penelitian berikutnya dengan pembahasan yang terkait atau serupa dengan penelitian ini, peneliti menyimpulkan perlunya dilakukan perbaikan pada aspek penyusunan instrumen evaluasi, serta penambahan penjelasan petunjuk pengisian dan penjelasan mendetail tentang setiap butir kuesioner yang disebar pada responden.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pada pihak penyelenggara Seminar “Meningkatkan Stres dengan Teknik Mindfulness” di Kelurahan Pabuaran, Kecamatan Cibinong, Kabupaten Bogor sebagai kegiatan yang melatarbelakangi penelitian ini. Peneliti berterima kasih juga kepada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Pabuaran, Kecamatan Cibinong, Kabupaten Bogor sebagai responden yang telah membantu penelitian ini.

Daftar Rujukan

- Andriyani, J. (2014). Coping stres pada wanita karir yang berkeluarga. *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian dan Pengembangan Ilmu Dakwah*, 20(2).
- Angganantyo, W. (2014). Coping religius pada karyawan muslim ditinjau dari tipe kepribadian. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 50-61.
- Baer, R. S. (2006). Using Self Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness.
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). *Perceived Stres In a Probability Sample of the United States*. CA: Sage.
- Darwis, H. M. (2004). *Emosi Penjelajahan Religio Psikologis Emosi Manusia Di Dalam Al-Quran*. Jakarta: Erlangga.
- Ekasari, A., & Yuliyana, S. (2012). Kontrol diri dan dukungan teman sebaya dengan coping stress pada remaja. *SOUL: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 5(2), 55-66.
- Fadlillah, A. M., & Husniati, R. (2021). AMF COPING STRESS PADA IBU RUMAH TANGGA. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 4(2), 82-89.
- Harjana, A. M. (1994). *Stres Tanpa Distres Seni Mengelola Stres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hawari, D. (1996). *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: PT. Dana Bakti Primayasa.
- Islamy, I. (2019). Penelitian Survei dalam Pembelajaran dan Pengajaran Bahasa Inggris. Purwokerto: Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 73.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stres, Appraisal, and Coping In Behavior Research and Therapy*.
- Musradinur. (2016). *Stres dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi*.
- Mutiara, R., & Suyasa, T. (2021). Rancangan Kuesioner Lima Aspek Mindfulness Bahasa Indonesia.

- Nurmina, N., Netrawati, N., & Rinaldi, R. (2020). Pelatihan Manajemen Stres dan Relaksasi Bagi Ibu Rumah Tangga Terdampak Covid 19 di Kelurahan Pasie Nan Tigo Kota Padang. *PLAKAT: Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 2(2), 150-159.
- Purnami, C. T., & Sawitri, D. R. (2019). Instrumen "Perceived Stres Scale" Online Sebagai Alternatif Alat Pengukur Stres Secara Mudah dan Cepat. Seminar Nasional Kolaborasi Pengabdian Kepada Masyarakat UNDIP-UNNES.
- Rohmatunisha, S., Wahyudi, U., & Yudasmar, D. S. (2020). Survei minat siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket pada peserta sekolah menengah pertama. *Sport Science and Health*, 2(2), 119-129.
- Santrock, J. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*, Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Worthington, D. (2017). *The Sourcebook of Listening Research: Methodology and Measures*. Wiley-Blackwell.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
