



Edukasi Terapi *Mindfulness* Untuk Mengurangi Tingkat Stres Kerja pada Karyawati di Pabrik Sohun Gunung Madu Desa Ledug Kabupaten Banyumas

Mindfulness Therapy Education to Reduce Work Stress Levels among Female Employees at the Sohun Gunung Madu Factory in Ledug Village, Banyumas Regency

Sya'billa Yozamurti^{1*}, Tri Sumarni², Indri Heri Susanti³

¹⁻³Program Studi Keperawatan, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia

E-mail: syabillaym21@gmail.com¹, trisumarni@uhb.ac.id², indriherisusanti@uhb.ac.id³

Alamat: Jl. Raden Patah No. 100 Ledug, Kembaran, Purwokerto, Jawa Tengah

*Penulis Korespondensi

Article Histori:

Naskah Masuk: 02 Agustus 2025;

Revisi: 10 Agustus 2025;

Diterima: 27 Agustus 2025;

Terbit: 30 Agustus 2025

Keywords: *Work-related Stress, Female Employees, Mindfulness Therapy, Stress Management, Vermicelli Factory.*

Abstract: *Work-related stress is a common issue faced by female employees, particularly in high-demand and high-pressure work environments. If not properly managed, stress can negatively affect both physical and mental health, leading to fatigue, sleep disturbances, anxiety, and decreased productivity and work quality. Therefore, effective interventions are needed to reduce occupational stress. One such method is mindfulness therapy, a technique that focuses on increasing individual awareness of thoughts, emotions, and present experiences without judgment. This therapy helps individuals manage stress more effectively and enhances psychological well-being. This Community Service activity aimed to improve the understanding and skills of female employees at the Sohun Gunung Madu factory in managing work-related stress through mindfulness therapy demonstrations. The methods used in this program included measuring stress levels using a work stress instrument, assessing knowledge through pre- and post-test questionnaires, and evaluating outcomes through observation sheets and interest questionnaires. The activity involved 25 female employees who received education on mindfulness therapy in two sessions. Evaluation results showed that 84% of participants experienced moderate stress, 4% high stress, and 12% low stress. After the intervention, all participants (100%) reported a reduction to a low-stress level. Therefore, mindfulness therapy can be considered an effective approach to reducing work-related stress and improving the mental well-being of female employees.*

Abstrak

Stres kerja merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh karyawati, terutama di lingkungan kerja dengan beban dan tuntutan tinggi. Jika tidak dikelola dengan baik, stres dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental, seperti meningkatkan risiko kelelahan, gangguan tidur, kecemasan, serta menurunkan produktivitas dan kualitas kerja. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengurangi stres kerja melalui intervensi yang efektif. Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah terapi *mindfulness*, yaitu teknik yang berfokus pada peningkatan kesadaran individu terhadap pikiran, emosi, dan pengalaman saat ini tanpa memberikan penilaian. Terapi ini membantu individu mengelola stres dengan lebih baik serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan karyawati pabrik Sohun Gunung Madu dalam mengelola stres kerja melalui demonstrasi terapi *mindfulness*. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini mencakup pengukuran tingkat stres kerja menggunakan instrumen stres kerja, pengukuran tingkat pengetahuan melalui kuesioner pre-test dan post-test, serta evaluasi menggunakan lembar observasi dan minat menggunakan kuesioner. Kegiatan ini melibatkan

25 karyawan pabrik Sohun Gunung Madu yang diberikan edukasi mengenai terapi *mindfulness* dalam dua sesi pertemuan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 84% karyawan berada di kategori stres sedang, 4% di kategori tinggi, dan 12% di kategori rendah. Setelah intervensi, seluruh responden (100%) menunjukkan penurunan ke tingkat stres rendah. Dengan demikian, terapi *mindfulness* dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam mengurangi stres kerja pada karyawan dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Kata Kunci: Stres Kerja, Karyawan, Terapi *Mindfulness*, Manajemen Stres, Pabrik Sohun.

1. PENDAHULUAN

Dalam dunia kerja terdapat kemungkinan muncul berbagai masalah dan kondisi kerja yang dapat menyebabkan stres. Baik disadari maupun tidak, pekerjaan yang dilakukan seseorang, seperti pekerjaan administrasi dan keuangan di kantor atau pekerjaan produksi di pabrik dapat menyebabkan stres kerja. Misalnya, jumlah pekerjaan yang dilakukan dan waktu yang diminta, *overload* atau *underload* pekerjaan, dan sebagainya sehingga kondisi tersebut akan menimbulkan stres yang muncul dalam waktu yang singkat maupun waktu yang panjang (Herlena, 2023).

Hasil survei yang dilakukan oleh *Health and Safety Executive* (HSE), ada 595.000 kasus stres, depresi, dan kecemasan akibat kerja pada tahun 2017–2018, dengan prevalensi 1.800 kasus per 100.000 pekerja. Pada tahun 2021, angka ini meningkat menjadi 914.000 dan 372.000 kasus baru, dengan prevalensi 1.120 kasus per 100.000 pekerja. Sedangkan penelitian menurut Kementerian Riset dan Teknologi, 55% orang Indonesia mengalami stres dengan 0,8% termasuk dalam kategori sangat tinggi dan 34,5% termasuk dalam kategori ringan (Kemenristek RI, 2020).

Salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres kerja yaitu terapi *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan pendekatan intervensi yang dikenal sebagai kesadaran *non-judgemental* berfokus pada kesadaran dan kondisi saat ini. Ini memungkinkan individu untuk memfokuskan diri pada pengalaman internal, seperti napas dan tubuh mereka sendiri, serta pengalaman eksternal, seperti suara dan rasa yang terjadi saat ini (Godara et al., 2021). *Mindfulness* dapat membantu seseorang mengatasi masalah dengan mengubah pikiran negatif menjadi positif. Hal ini dapat memberikan dukungan dan inspirasi pada diri sendiri saat menghadapi tantangan (Romadhoni & Widiatie, 2020).

Terapi *mindfulness* juga merupakan meditasi yang diartikan sebagai “*awareness of present experience, with acceptance*” dimana kegiatan ini mengajarkan teknik atau cara untuk melatih pikiran, kesabaran, ketenangan batin, kejernihan dan keseimbangan pikiran yang berdampak dalam menurunkan stres dan kecemasan (Raswandaru et al., 2023). Terapi ini dapat membantu orang meningkatkan penerimaan terhadap keadaan sulit yang mereka alami saat ini, serta emosi mereka, sehingga mereka dapat memberikan reaksi yang lebih adaptif dan

efektif tanpa memikirkan terlalu banyak tentang rangsangan stres yang mereka hadapi. Tingkat perhatian yang lebih tinggi juga dikaitkan dengan penurunan penekanan emosi yang negatif, yang membuatnya lebih mudah untuk mengatasinya (Hafeman et al., 2020).

Hasil survei yang dilakukan kepada tujuh orang karyawan di Pabrik Sohun Gunung Madu Desa Ledug mendapatkan hasil bahwa karyawan belum pernah mendapatkan edukasi terapi *mindfulness*. Hasil wawancara dengan empat orang pekerja di Pabrik Sohun Gunung Madu Desa Ledug menunjukkan bahwa stres kerja yang dialaminya disebabkan oleh masalah ekonomi yang membebani pikiran serta kelelahan fisik dan mental akibat tuntutan pekerjaan yang tinggi.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan topik “Edukasi Terapi *Mindfulness* untuk Mengurangi Tingkat Stres Kerja pada Karyawan di Pabrik Sohun Gunung Madu Desa Ledug Purwokerto”

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ditujukan kepada karyawan Pabrik Sohun Gunung Madu Desa Ledug dengan jumlah partisipan sebanyak 25 orang. Tahapan kegiatan disusun secara sistematis, dimulai dari koordinasi dengan pihak pabrik, prasuvei, pelaksanaan edukasi dan demonstrasi terapi *mindfulness*, hingga evaluasi akhir.

Kegiatan pertama dilaksanakan pada 3 Juli 2024 berupa koordinasi dengan pihak pabrik untuk memperoleh data karyawan yang menjadi sasaran program. Setelah itu, pada 26 Juli 2024 dilakukan prasuvei dengan salah satu staf pabrik untuk mengonfirmasi data karyawan sekaligus menjalin koordinasi terkait rencana pelaksanaan edukasi terapi *mindfulness*. Tahapan inti kegiatan dilakukan pada 17 Desember 2024, diawali dengan persamaan persepsi kepada lima anggota tim pelaksana. Selanjutnya, dilakukan pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner stres kerja serta penilaian tingkat pengetahuan karyawan mengenai terapi *mindfulness* sebagai pre-test.

Setelah pengukuran awal, karyawan diberikan edukasi dan demonstrasi terapi *mindfulness* untuk mengurangi stres kerja. Media pembelajaran yang digunakan berupa video, power point, serta penjelasan langsung oleh tim pelaksana. Peserta kemudian dianjurkan untuk mempraktikkan teknik *mindfulness* secara mandiri selama satu minggu. Setelah sesi edukasi, dilakukan pengukuran ulang untuk menilai tingkat pengetahuan dan pemahaman karyawan mengenai stres kerja serta terapi *mindfulness*.

Tahap evaluasi akhir dilaksanakan pada 24 Desember 2024. Evaluasi meliputi penilaian keterampilan karyawan dalam melakukan terapi *mindfulness* menggunakan lembar

observasi, pengukuran tingkat stres kerja dengan kuesioner yang sama, serta pengukuran minat karyawan dalam melanjutkan praktik *mindfulness*. Dengan demikian, seluruh rangkaian kegiatan dirancang tidak hanya untuk memberikan edukasi, tetapi juga menilai efektivitas intervensi terhadap keterampilan, pengetahuan, serta minat karyawan.

Lokasi kegiatan terpusat di Pabrik Sohun Gunung Madu Desa Ledug, yang dipilih karena terdapat permasalahan mitra berupa tingginya tingkat stres kerja pada karyawan. Lokasi ditunjukkan melalui peta yang disajikan dalam artikel.

Sebagai tindak lanjut, dilakukan evaluasi satu minggu setelah kegiatan. Evaluasi ini mencakup penilaian keterampilan karyawan dalam melakukan terapi *mindfulness* menggunakan lembar monitoring, evaluasi minat terhadap keberlanjutan praktik *mindfulness*, serta pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner yang sama dengan saat pelaksanaan awal.

Target utama kegiatan ini adalah meningkatnya keterampilan karyawan dalam melaksanakan terapi *mindfulness* secara mandiri untuk mengurangi stres kerja. Adapun luaran yang dihasilkan meliputi publikasi artikel pengabdian kepada masyarakat serta pendaftaran Hak Kekayaan Intelektual (HKI) untuk video edukasi terapi *mindfulness* yang digunakan dalam kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) bertempat di Pabrik Sohun Gunung Madu Desa Ledug. Kegiatan ini berlangsung pada 17 Desember – 24 Desember 2024 selama dua kali pertemuan dalam jarak waktu 1 minggu antara pertemuan pertama dan pertemuan kedua. Kegiatan PkM ini dilaksanakan dengan penyuluhan dan demonstrasi keterampilan terapi *mindfulness* serta pembagian kuesioner stres kerja dan pengukuran pengetahuan tentang stres kerja dan terapi *mindfulness* pada karyawan Pabrik Sohun Gunung Madu Desa Ledug.

Pengukuran tingkat stres sebelum diberikan edukasi, pre-test pengukuran tingkat pengetahuan, penyuluhan dan post-test pengetahuan dilaksanakan pada pertemuan pertama di tanggal 17 Desember 2024. Evaluasi keterampilan, pengukuran tingkat stres setelah diberikan edukasi serta pengukuran minat dilaksanakan pada pertemuan kedua tanggal 24 Desember 2024. Berikut adalah uraian kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat antara lain:

Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama dilaksanakan pada Selasa, 17 Desember 2024 bertempat di Pabrik Sohun Gunung Madu Desa Ledug. Pelaksanaan kegiatan ini mendapat respon yang baik dari karyawan pabrik. Antusias karyawan terbukti dengan kehadiran karyawan yang mengikuti

kegiatan pengabdian masyarakat yaitu sebanyak 25 karyawati. Tim pelaksana berangkat pukul 13.00 WIB dari Universitas Harapan Bangsa menuju Pabrik Sohun Gunung Madu dan tiba pada pukul 13.02 WIB, sesampainya di sana tim mempersiapkan alat dan bahan untuk pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Acara dimulai pada pukul 13.30 WIB diawali dengan pembukaan, setelah itu dilanjutkan dengan pengisian materi penyuluhan. Kegiatan yang telah berlangsung adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Rangkaian Pelaksanaan Kegiatan Pertemuan Pertama

Hari/Tanggal	Kegiatan	Pengisi/Petugas
Selasa, 17 Desember 2024 Pukul 13.30 – 13.40	Pembukaan dan pengisian daftar hadir	2 mahasiswa: Sri dan Salma
Selasa, 17 Desember 2024 Pukul 13.40 – 14.00	Pengukuran tingkat stres kerja dan pre-test pengetahuan.	5 mahasiswa: Syabilla, Shidqi, Sri, Salma, Rifmawati
Selasa, 17 Desember 2024 Pukul 14.00 – 14.20	Penyampaian materi: Stres kerja dan terapi <i>mindfulness</i> dengan metode ceramah	Pemateri: Sya'billa Yozamurti
Selasa, 17 Desember 2024 Pukul 14.20 – 14.40	Demonstrasi terapi <i>mindfulness</i>	Pelaksana: Sya'billa Yozamurti
Selasa, 17 Desember 2024 Pukul 14.40 – 15.00	Pelaksanaan post-test pengetahuan dan pembagian media pendidikan berupa leaflet	5 mahasiswa: Syabilla, Shidqi, Sri, Salma, Rifmawati
Selasa, 17 Desember 2024 Pukul 15.00 – 15.05	Penutupan	Pelaksana: Sya'billa Yozamurti

Tingkat Stres Kerja Karyawati Sebelum dilakukan PkM

Pengabdian kepada Masyarakat berupa pendidikan kesehatan tentang edukasi Terapi *Mindfulness* untuk Mengurangi Tingkat Stres Kerja pada Karyawati di Pabrik Sohun Gunung Madu Desa Ledug dilaksanakan secara terstruktur meliputi kegiatan pengukuran tingkat stres kerja karyawati sebelum dilakukan PkM, pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan diskusi serta pembagian media pendidikan yaitu leaflet. Pendidikan kesehatan yang berhasil dapat dilihat dari menurunnya tingkat stres kerja setelah diberikan edukasi. Pengukuran tingkat stres kerja karyawati menggunakan kuesioner baku yang berisi 20 pernyataan dengan pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS), untuk mengerjakan kuesioner tersebut karyawati diberikan waktu selama 10 menit.

Pengetahuan Karyawati Sebelum dilakukan PkM

Setelah dilakukan pengukuran tingkat stres kerja dilanjutkan dengan pengukuran tingkat pengetahuan karyawati yang bertujuan untuk mengukur pengetahuan karyawati sebelum dilakukan PkM. Pengukuran pre-test menggunakan kuesioner yang berisi 20 butir soal dengan pilihan jawaban ganda A, B, C, D, untuk mengerjakan kuesioner tersebut karyawati diberikan waktu selama 10 menit.

Edukasi dan Demonstrasi

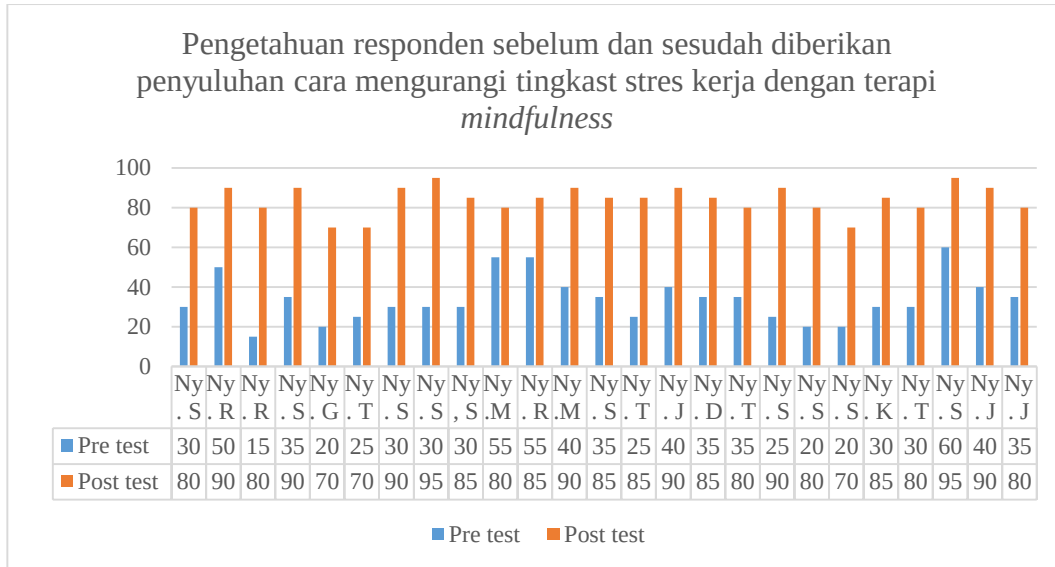
Kegiatan ini dilanjutkan dengan pemberian materi edukasi terapi *mindfulness* untuk mengurangi tingkat stres kerja mulai dari definisi stres kerja, mulai dari definisi stres kerja, jenis-jenis stres, gejala stres kerja, faktor penyebab stres kerja, strategi manajemen stres, pengertian terapi *mindfulness*, aspek-aspek terapi *mindfulness*, faktor penghambat terapi *mindfulness*, dan standar operasional prosedur (SOP) terapi *mindfulness* yang berlangsung selama 20 menit. Setelah diberikan penyuluhan materi mengenal stres kerja dan terapi *mindfulness*. Setelah pemberian materi dilanjutkan dengan demonstrasi terkait terapi *mindfulness*. Saat dilakukan demonstrasi, pemateri mencontohkan terlebih dahulu dan dilanjutkan dengan pemberian instruksi kepada karyawan untuk mengikuti ucapan pemateri dalam melakukan terapi *mindfulness*.

Pada pelaksanaan pendidikan kesehatan dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi dengan media *power point* selain itu juga menggunakan media leaflet yang akan dibawa pulang oleh karyawan dan berikan setelah kegiatan penyuluhan sudah selesai. Setelah materi diberikan dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab yang berlangsung selama 15 menit. Pada saat dilakukan sesi tanya jawab, antusias dan kesiapan karyawan sangat baik ditandai dengan pertanyaan yang disampaikan oleh karyawan sebanyak 3 pertanyaan.

Pengetahuan Karyawan Setelah dilakukan PkM

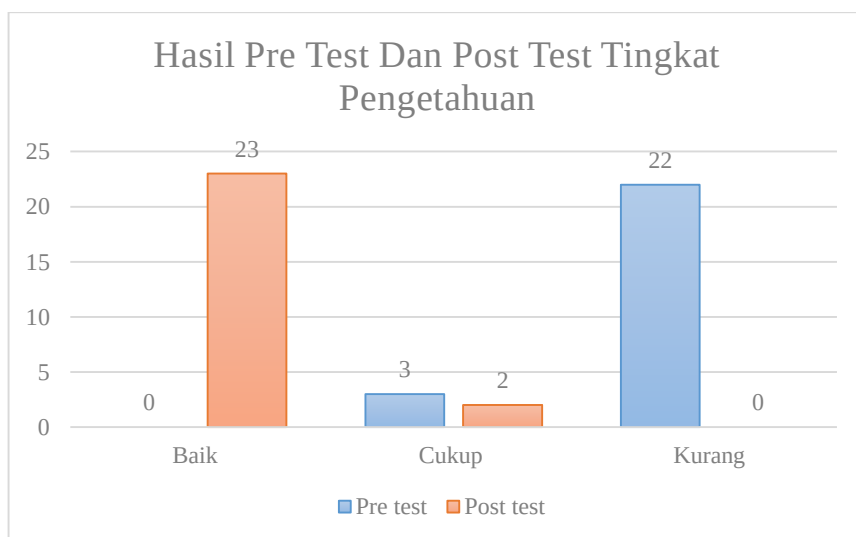
Setelah dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab, dilakukan pengukuran pengetahuan menggunakan kuesioner post-test. Kuesioner post-test ini sama dengan kuesioner pre-test, yang berisi 20 butir pertanyaan dengan pilihan jawaban ganda A, B, C, dan D, untuk mengerjakan kuesioner tersebut karyawan diberikan waktu selama 20 menit.

Hasil pengukuran tingkat pengetahuan sebelum intervensi menunjukkan bahwa sebanyak 22 karyawan (88%) berada pada kategori kurang dan tiga karyawan (12%) berada pada kategori cukup. Tidak ada karyawan yang termasuk dalam kategori baik pada tahap pre-test. Namun, setelah intervensi dilakukan, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan. Pada hasil post-test, sebanyak 23 karyawan (92%) berada pada kategori baik dan dua karyawan (8%) berada pada kategori cukup. Perbandingan hasil pengukuran tingkat pengetahuan pre-test dan post-test mengenai stres kerja dan terapi *mindfulness* pada 25 karyawan dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 1. Perbandingan Tingkat Pengetahuan Karyawati

Dari gambar 1 berdasarkan hasil pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan, diperoleh bahwa rata-rata nilai pre-test responden adalah 33,8 dan meningkat menjadi 84,4 pada post-test, menunjukkan adanya peningkatan sebesar 50,6 poin. Nilai tertinggi pada pre-test sebesar 60 meningkat menjadi 95 pada post-test, sedangkan nilai terendah juga mengalami peningkatan dari 15 menjadi 70. Perbandingan ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan setelah diberikan edukasi, di mana sebagian besar responden yang sebelumnya berada dalam kategori “Kurang” berhasil mencapai kategori “Baik”. Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden, yang ditunjukkan dengan perbedaan nilai pre-test dan post-test sebesar 59,95% terhadap nilai post-test.



Gambar 2. Hasil Pre-test dan Post-test Tingkat Pengetahuan

Dari gambar diagram 4 hasil pre-test terlihat bahwa pengetahuan pada karyawan sebelum diberikan kegiatan penyuluhan didapatkan kategori cukup tiga karyawan dan kategori kurang 22 karyawan. Pada hasil post-test didapatkan hasil dengan kategori baik sebanyak 23 karyawan dan kategori cukup dua karyawan.

Pertemuan Kedua

Tabel 2. Rangkaian Pelaksanaan Kegiatan Pertemuan Kedua

Hari/Tanggal	Kegiatan	Pengisi/Petugas
Selasa, 24 Desember 2024 Pukul 14.00 – 14.20	Pembukaan dan pengisian daftar hadir	3 mahasiswa: Sya'billa Yozamurti, Sri dan Salma
Selasa, 24 Desember 2024 Pukul 14.20 – 14.40	Evaluasi keterampilan terapi <i>mindfulness</i> menggunakan lembar observasi	Pelaksana: Sya'billa Yozamurti, dibantu 4 mahasiswa: Sri, Salma, Rifmawati, Shidqi
Selasa, 24 Desember 2024 Pukul 14.40 – 15.00	Pengisian post-test kuesioner stres kerja	Pelaksana: Sya'billa Yozamurti, dibantu 4 mahasiswa: Sri, Salma, Rifmawati, Shidqi
Selasa, 24 Desember 2024 Pukul 15.00 – 15.15	Pengisian kuesioner minat	Pelaksana: Sya'billa Yozamurti, dibantu 4 mahasiswa: Sri, Salma, Rifmawati, Shidqi
Selasa, 24 Desember 2024 Pukul 15.15 – 15.20	Penutupan	Pelaksana: Sya'billa Yozamurti

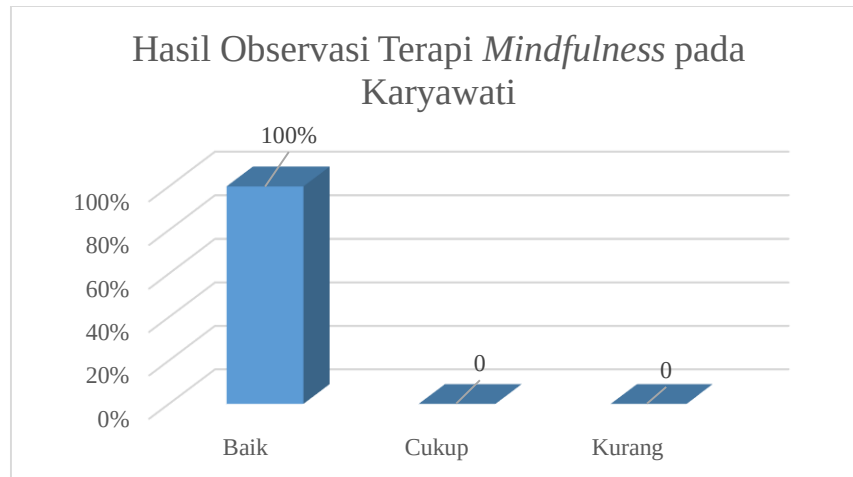
Pertemuan kedua dilaksanakan pada 24 Desember 2024 di Pabrik Sohun Gunung Madu Desa Ledug. Jumlah responden yang hadir pada pertemuan ini sejumlah 25 karyawan. Pada pertemuan kedua dimulai pada pukul 14.00 – 15.20 WIB. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan menjelaskan maksud serta tujuan dari kegiatan pengabdian, mengumpulkan lembar bukti melakukan tindakan, mengisi post-test stres kerja, melakukan evaluasi keterampilan terapi *mindfulness* dan minat karyawan menggunakan kuesioner, dimana evaluasi ini berjarak 1 minggu setelah dilakukan pertemuan pertama.

Tujuan dari evaluasi ini yaitu untuk mengetahui tingkat stres kerja karyawan setelah melakukan terapi *mindfulness* apakah ada penurunan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan edukasi terkait terapi *mindfulness* selain itu tujuan mengukur keterampilan karyawan setelah dilakukan demonstrasi terapi *mindfulness* pada pertemuan pertama yaitu apakah karyawan sudah mampu melakukan terapi *mindfulness* atau tidak. Pada pelaksanaan mengisi kuesioner minat pada karyawan menggunakan kuesioner sebanyak 5 pertanyaan dengan pilihan jawaban yaitu “Ya” dan “Tidak”.

Keterampilan Karyawan pada terapi *mindfulness*

Pada pertemuan kedua dilakukan evaluasi keterampilan karyawan tentang terapi *mindfulness* menggunakan kuesioner keterampilan yang akan dinilai oleh anggota pengabdian kepada Masyarakat. Pengukuran keterampilan menggunakan lembar ceklis berisi empat tahap

tarik nafas dalam, 10 tahap *mindfulness breathing*, 10 tahap *mindfulness body scan*, dan empat tahap *mindfulness doing activity*. Hasil dari 25 karyawan yang mempraktikkan terapi menggunakan lembar observasi menunjukkan hasil yang sempurna. Setelah demonstrasi pada pertemuan pertama, nilai rata-rata keterampilan mencapai 100%, dengan nilai terendah 100 dan tertinggi yaitu 100.

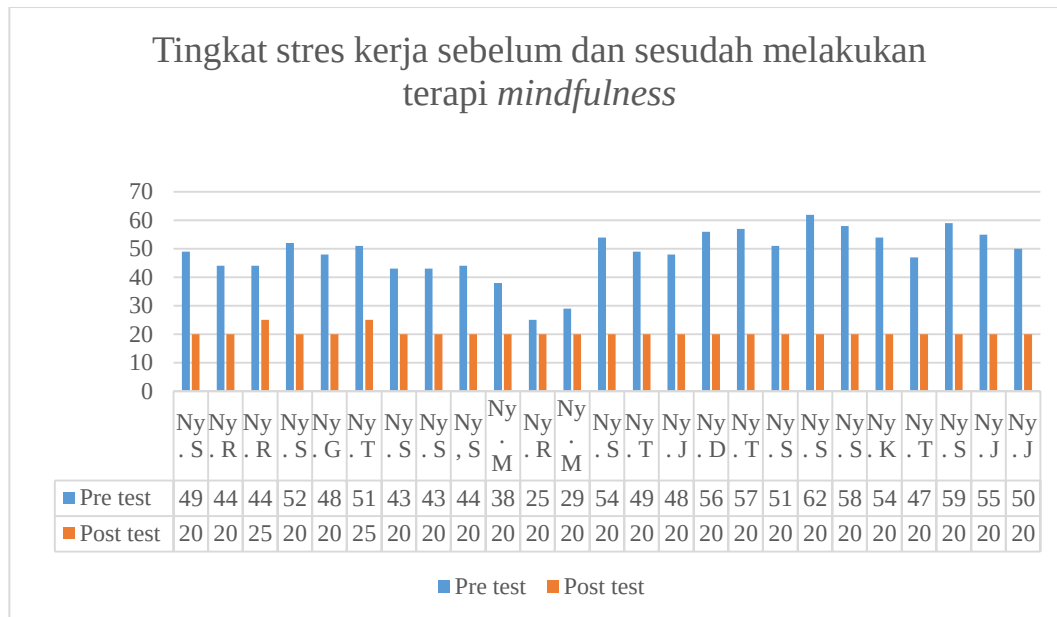


Gambar 3. Hasil Observasi Terapi Mindfulness

Berdasarkan hasil evaluasi keterampilan terapi *mindfulness* pada gambar diagram 5 dapat disimpulkan bahwa seluruh responden (100%) telah mencapai tingkat keterampilan yang baik. Hasil ini menunjukkan bahwa proses pelatihan dan demonstrasi yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kemampuan karyawan dalam menerapkan terapi *mindfulness*.

Tingkat Stres Kerja Karyawan setelah dilakukan PkM

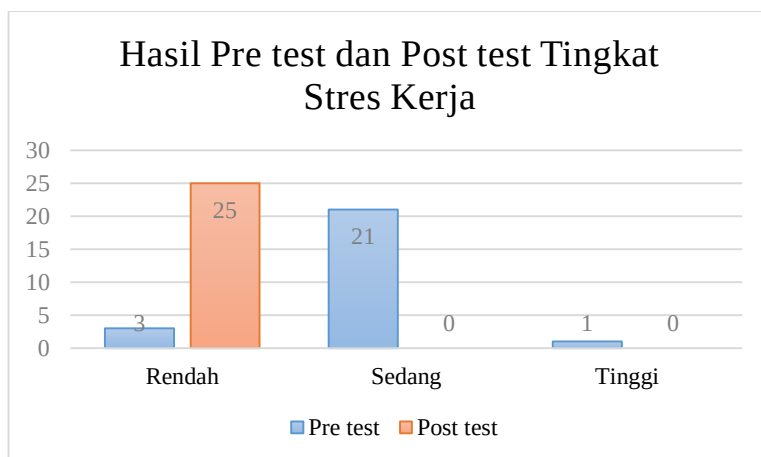
Hasil pengukuran tingkat stres sebelum intervensi menunjukkan bahwa sebanyak 21 karyawan (84%) berada pada kategori stres sedang, satu karyawan (4%) pada kategori stres tinggi, dan tiga karyawan (12%) pada kategori stres rendah. Setelah dilakukan intervensi, terjadi penurunan tingkat stres yang signifikan, di mana seluruh responden (100%) berada pada kategori stres rendah. Perbandingan tingkat stres kerja sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) pada 25 karyawan dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 4. Perbandingan Hasil Tingkat Stres Kerja Karyawan

Dari gambar 4 berdasarkan hasil pengukuran tingkat stres kerja sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan, diketahui bahwa rata-rata nilai pre-test responden adalah sebesar 48,4 dan mengalami penurunan menjadi 20,4 pada post-test. Penurunan ini menunjukkan adanya selisih sebesar 28 poin atau sekitar 57,85% dari nilai awal. Nilai tertinggi sebelum intervensi tercatat sebesar 62 dan menurun menjadi 25, sedangkan nilai terendah pada pre-test sebesar 25 dan menurun menjadi 20 pada post-test. Hasil ini mengindikasikan bahwa setelah diberikan edukasi terapi *mindfulness*, tingkat stres responden mengalami penurunan yang signifikan secara keseluruhan.

Selain itu, perubahan kategori juga menunjukkan dampak positif dari kegiatan yang dilakukan. Sebelum intervensi, mayoritas responden berada pada kategori “Sedang” dan satu karyawan berada di kategori “Tinggi”. Namun, setelah kegiatan edukasi terapi *mindfulness* dilaksanakan, seluruh responden masuk ke dalam kategori “Rendah”. Hal ini mencerminkan bahwa terapi *mindfulness* yang diberikan mampu meningkatkan kesadaran dan kemampuan responden dalam merespons tekanan kerja secara lebih tenang dan terkendali.

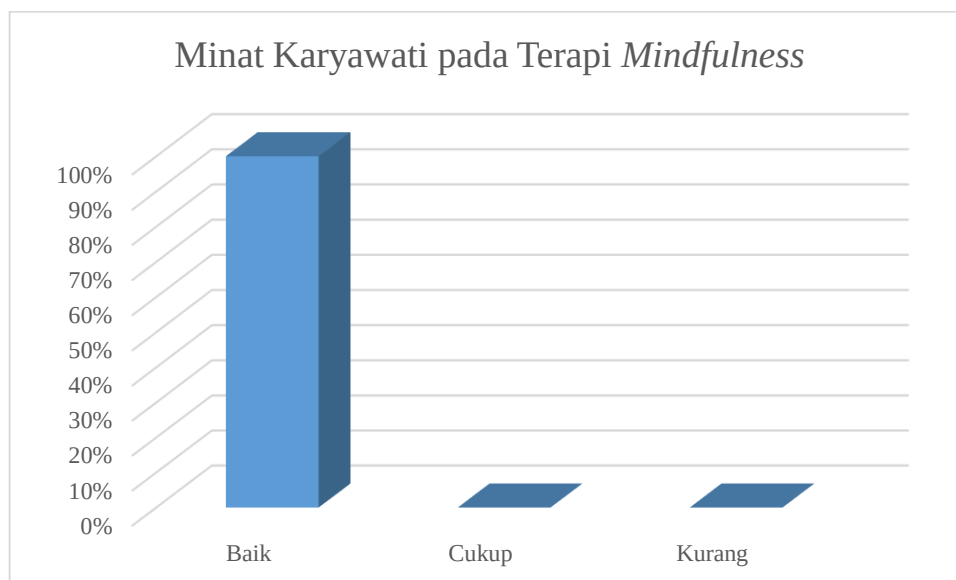


Gambar 5. Hasil Pre-test dan Post-test Tingkat Stres Kerja

Dari diagram gambar 5 hasil pre-test terlihat bahwa tingkat stres kerja pada karyawan sebelum diberikan kegiatan penyuluhan didapatkan kategori rendah tiga karyawan, kategori sedang 21 karyawan dan kategori tinggi satu karyawan. Pada hasil post-test didapatkan hasil dengan kategori rendah sebanyak 25 karyawan.

Minat Karyawan pada Terapi Mindfulness

Hasil evaluasi tingkat minat karyawan menggunakan kuesioner menunjukkan nilai terendah yang didapat adalah 100, nilai tertinggi 100 dan rata-rata yaitu 100.



Gambar 6. Tingkat Minat Karyawan

Berdasarkan gambar 8 diatas dapat disimpulkan bahwa minat pada 25 karyawan untuk menerapkan terapi *mindfulness* yaitu tinggi. Dapat dilihat dari diagram bahwa minat semua karyawan berada pada kategori baik.

Diskusi

Tingkat Stres Kerja Sebelum dan Sesudah PkM

Hasil pengukuran tingkat stres kerja pada pertemuan kedua menunjukkan penurunan skor yang signifikan setelah kegiatan edukasi terapi *mindfulness* dalam Pengabdian kepada Masyarakat (PkM). Sebelum intervensi, nilai rata-rata stres kerja responden adalah 48,4 menunjukkan sebagian besar responden mengalami stres kerja sedang. Setelah intervensi, nilai rata-rata menurun drastis menjadi 20,4 dan seluruh responden masuk dalam kategori stres rendah. Penurunan sebesar 28 poin atau 57,85% ini menandakan bahwa edukasi terapi *mindfulness* sangat efektif dalam menurunkan tingkat stres kerja karyawan secara signifikan.

Perubahan ini juga tercermin dari distribusi kategori stres kerja responden. Sebelum PkM, 21 responden berada pada kategori stres sedang, satu karyawan pada kategori tinggi, dan hanya tiga karyawan dalam kategori rendah. Setelah intervensi, seluruh responden masuk kategori stres rendah, menegaskan bahwa terapi *mindfulness* mampu menurunkan stres secara kolektif, termasuk bagi mereka yang sebelumnya mengalami stres tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Widyastuti et al., 2024) yang menemukan pelatihan *mindfulness* efektif menurunkan stres kerja pegawai dengan metode pre-post test dan pendekatan kuantitatif yang valid dan *reliable*.

Terapi *mindfulness* merupakan pendekatan psikologis yang meningkatkan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian. Dalam konteks kerja, *mindfulness* membantu meningkatkan ketenangan, mengurangi kelelahan emosional, dan memperbaiki kemampuan menghadapi tekanan kerja. Penelitian oleh Purwanto & Mutmainnah dalam (Fauzan et al., 2025) menunjukkan bahwa penerapan *mindfulness* secara sistematis dapat mengurangi stres kerja guru di sekolah dasar dengan metode partisipatif dan praktik langsung, yang relevan dengan konteks pekerja pabrik.

Terapi *mindfulness* juga membantu individu mengalihkan perhatian dari kekhawatiran berlebihan dan pikiran negatif ke pemahaman yang lebih seimbang terhadap tugas yang dihadapi. Hal ini menjelaskan mengapa responden merasa lebih tenang dan terkontrol setelah intervensi. Studi oleh (Gapun & Barus, 2025) juga mengonfirmasi bahwa pelatihan *mindfulness* menurunkan burnout dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pekerja dengan teknik relaksasi dan kesadaran tubuh yang diajarkan secara interaktif.

Secara keseluruhan, edukasi terapi *mindfulness* dalam PkM ini memberikan dampak positif signifikan terhadap pengurangan tingkat stres kerja karyawan. Selain menurunkan skor stres, kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran emosional responden dalam mengelola beban kerja sehari-hari. Program seperti ini sangat direkomendasikan untuk dijadikan program

berkelanjutan di lingkungan kerja dengan tekanan tinggi guna meningkatkan kesejahteraan psikologis dan produktivitas pekerja.

Tingkat Pengetahuan Karyawati Sebelum dan Sesudah PkM

Hasil pengukuran pengetahuan menunjukkan peningkatan yang signifikan setelah pelaksanaan edukasi terapi *mindfulness*. Rata-rata nilai pre-test responden sebesar 33,8 meningkat menjadi 84,4 pada post-test, menunjukkan peningkatan pemahaman yang besar terhadap materi yang diberikan. Hal ini mengindikasikan bahwa metode edukasi dengan pendekatan *mindfulness* efektif diserap oleh responden, terutama karena pelaksanaan yang interaktif dan melibatkan praktik langsung sehingga memudahkan pemahaman konsep *mindfulness* dan manfaatnya dalam mengelola stres kerja.

Penelitian oleh (Rizwari et al., 2023) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* dapat meningkatkan kemampuan coping dan kesadaran diri pada responden, yang berkontribusi pada pengurangan stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis. *Mindfulness* membantu individu untuk lebih sadar terhadap pikiran dan perasaan mereka tanpa penilaian, sehingga memudahkan penerimaan informasi baru dan pengelolaan stres secara efektif.

Penggunaan media edukasi dengan langsung praktik relaksasi *mindfulness* juga berperan penting dalam memperkuat pemahaman responden. Perubahan kategori pengetahuan dari “Kurang” ke “Baik” pada hampir seluruh responden menegaskan bahwa edukasi *mindfulness* tidak hanya menambah informasi, tetapi juga meningkatkan pemahaman mendalam tentang stres dan cara mengelolanya. (Suwandi et al., 2024) dalam meta-analisis mereka menemukan bahwa *mindfulness* secara signifikan mengurangi kecemasan dan meningkatkan fokus serta keterampilan sosial, yang berkontribusi pada kesiapan individu dalam menghadapi tekanan psikologis, baik di lingkungan kerja maupun kehidupan sehari-hari.

Metode pelaksanaan yang partisipatif dan bertahap juga menjadi faktor keberhasilan edukasi ini. Penelitian oleh (Fauzan et al., 2025) menunjukkan bahwa integrasi *mindfulness* secara aktif dalam proses pembelajaran mampu membangun pengalaman belajar yang lebih reflektif dan mendalam, sehingga efektif meningkatkan pengetahuan dan kesiapan responden dalam mengelola stres. Pendekatan ini sangat relevan untuk pekerja perempuan yang sering menghadapi tekanan emosional tinggi di lingkungan kerja.

Secara keseluruhan, peningkatan pengetahuan ini mendukung efektivitas terapi *mindfulness* sebagai intervensi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental dan mengurangi stres kerja. Program *mindfulness* yang berkelanjutan dan didukung oleh kebijakan perusahaan

dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan produktivitas karyawan. Hal ini sejalan dengan rekomendasi WHO yang menekankan pentingnya pendekatan psikososial seperti *mindfulness* dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan di tempat kerja.

Edukasi Tentang Terapi *Mindfulness* untuk Mengurangi Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Pabrik Sohun Gunung Madu, Desa Ledug, bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai stres kerja dan bagaimana terapi *mindfulness* dapat digunakan sebagai salah satu solusi untuk mengelola stres tersebut. Kegiatan ini dilakukan dengan pendekatan yang terstruktur, dimulai dari penyampaian materi hingga pembagian media edukasi kepada para karyawan. Dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi, materi disampaikan secara jelas dan mudah dipahami oleh responden. Kegiatan ini berlangsung selama 20 menit dan menggunakan alat bantu seperti power point dan LCD proyektor untuk mempermudah penyampaian materi.

Materi yang disampaikan meliputi berbagai aspek penting terkait stres kerja, dimulai dengan pengertian stres kerja itu sendiri. Karyawan diajak untuk memahami bahwa stres kerja bukan hanya masalah individu, tetapi juga dapat mempengaruhi kinerja dan produktivitas di tempat kerja. Selain itu, responden diberikan pemahaman tentang jenis-jenis stres, gejala-gejala yang muncul akibat stres kerja, serta tahapan-tahapan yang terjadi ketika seseorang mengalami stres. Pengetahuan ini diharapkan dapat membantu karyawan mengenali stres kerja yang mereka alami dan mengambil langkah-langkah untuk mengelolanya dengan lebih baik.

Selain itu, para karyawan juga diberikan informasi mengenai faktor-faktor penyebab stres kerja, yang dapat berasal dari lingkungan fisik, organisasi, atau bahkan faktor pribadi. Penyampaian materi tentang faktor penyebab ini sangat penting untuk meningkatkan kesadaran karyawan terhadap berbagai tekanan yang mungkin mereka hadapi di tempat kerja. Setelah itu, strategi manajemen stres yang dapat diterapkan untuk mengurangi dampak negatif stres juga dibahas, memberikan mereka berbagai pilihan cara untuk mengatasi stres dengan cara yang lebih sehat dan produktif.

Pentingnya memahami terapi *mindfulness* dalam konteks manajemen stres juga ditekankan dalam penyuluhan ini karena menurut (Hidayatullah & Merdiaty, 2025) Terapi *mindfulness* adalah suatu pendekatan yang berfokus pada pengelolaan perhatian dan kesadaran di saat ini, yang dapat membantu individu untuk lebih fokus, mengurangi kecemasan, dan mengelola stres dengan lebih baik. Materi ini meliputi pengertian

mindfulness, aspek-aspek penting dari *mindfulness* seperti kesadaran penuh, tanpa penilaian, dan penerimaan terhadap perasaan yang muncul. Melalui penerapan *mindfulness*, karyawati diharapkan dapat lebih mudah menghadapi stres kerja dan meningkatkan kesejahteraan mereka.

Selama sesi demonstrasi, para responden diberikan panduan praktis mengenai prosedur terapi *mindfulness*, mulai dari teknik pernapasan hingga latihan kesadaran penuh. Praktik ini dilakukan dengan tujuan untuk memperkenalkan metode yang dapat langsung diterapkan oleh karyawati dalam kehidupan sehari-hari mereka. Demonstrasi dilakukan dengan cara yang sederhana dan mudah diikuti, sehingga responden dapat mempraktikkan teknik *mindfulness* secara mandiri setelah kegiatan selesai. Tujuan dari demonstrasi ini yaitu karyawati memiliki keterampilan dasar dalam menggunakan terapi *mindfulness* untuk mengelola stres di tempat kerja.

Sebagai penutup dari sesi penyuluhan, setiap responden diberikan leaflet yang berisi ringkasan materi yang telah disampaikan. Menurut (Kamiluddin Saptaputra & Wa Ode Salma, 2024) leaflet adalah media cetak yang berisi tulisan serta gambar yang dibentuk dalam selebaran dan dilipat. Leaflet ini tidak hanya berfungsi sebagai bahan referensi, tetapi juga sebagai pengingat bagi karyawati untuk mempraktikkan terapi *mindfulness* dalam kehidupan mereka. Dengan adanya media pembelajaran berupa leaflet, responden dapat lebih mudah mengakses informasi yang diperlukan, serta meningkatkan pemahaman mereka tentang cara-cara untuk mengelola stres secara efektif karena menurut penelitian (Safitri et al., 2023) media leaflet ini merupakan media promosi kesehatan yang sangat bagus untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat. Melalui kegiatan ini, diharapkan tingkat stres kerja para karyawati dapat berkurang, meningkatkan kesejahteraan mereka, dan menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif.

Keterampilan Karyawati pada Terapi *Mindfulness*

Evaluasi keterampilan karyawati dalam menerapkan terapi *mindfulness* dilakukan secara sistematis pada pertemuan kedua dengan menggunakan kuesioner keterampilan yang telah dirancang untuk menilai efektivitas pelaksanaan terapi ini. Penilaian melibatkan empat tahap utama, yaitu teknik tarik napas dalam, *mindfulness breathing*, *mindfulness body scan*, dan *mindfulness doing activity*. Keempat tahap ini mencakup aspek dasar hingga lanjutan dalam *mindfulness*, yang memastikan karyawati memiliki pemahaman menyeluruh terhadap penerapan teknik tersebut.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh karyawati, sebanyak 25 karyawati, mencapai nilai sempurna dengan rata-rata keterampilan sebesar 100%. Nilai tertinggi,

terendah, dan rata-rata yang sama-sama mencapai angka maksimal ini mengindikasikan bahwa semua karyawan berhasil menguasai teknik *mindfulness* tanpa ada kesalahan dalam pelaksanaannya. Hal ini mencerminkan keberhasilan pelatihan yang telah diberikan pada sesi sebelumnya, yang dirancang dengan pendekatan yang mudah dipahami dan aplikatif. Keterampilan yang terasah ini sangat penting karena *mindfulness* bukan hanya sekadar teori, melainkan keterampilan yang harus dipraktikkan secara konsisten agar memberikan manfaat nyata dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan fokus kerja. Penelitian oleh (Amalia et al., 2025) menegaskan bahwa pelatihan *mindfulness* yang terstruktur dapat secara signifikan meningkatkan regulasi emosi dan kesadaran diri pekerja, yang berkontribusi pada pengurangan stres kerja dan peningkatan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Proses pelatihan *mindfulness* yang dilakukan pada pertemuan pertama memberikan dasar yang kuat bagi para karyawan dalam memahami dan mempraktikkan teknik ini. Pelatihan tersebut tidak hanya berisi materi teoritis tetapi juga demonstrasi langsung, sehingga para responden dapat belajar dengan cara yang interaktif. Kombinasi antara teori dan praktik ini terbukti sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan karyawan secara keseluruhan, seperti terlihat dari hasil evaluasi yang konsisten. Penelitian oleh (More & Barus, 2025) yang sejalan dengan penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* yang terstruktur dapat secara signifikan menurunkan tingkat stres kerja dan meningkatkan fokus serta kesejahteraan psikologis para pekerja.

Seluruh hasil evaluasi menunjukkan bahwa karyawan berada dalam kategori keterampilan yang baik. Diagram hasil evaluasi memperlihatkan tidak ada variasi nilai di antara responden, yang mengindikasikan tingkat pemahaman dan pelaksanaan yang seragam. Hal ini menunjukkan bahwa metode pelatihan yang digunakan sudah sesuai dengan kebutuhan responden, sehingga dapat menghasilkan peningkatan kemampuan secara merata. Kemampuan karyawan dalam melaksanakan teknik *mindfulness* ini memiliki dampak yang sangat positif, baik bagi diri mereka sendiri maupun lingkungan kerja secara keseluruhan. Dengan keterampilan yang mereka kuasai, karyawan dapat menciptakan suasana kerja yang lebih kondusif sejalan dengan penelitian (Tanoto & Sari, 2024) yang mengemukakan bahwa *mindfulness* berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental karyawan dan mendukung lingkungan kerja yang sehat. Selain itu, kemampuan ini juga memungkinkan mereka untuk lebih siap dalam mendukung kebutuhan kesejahteraan karyawan atau rekan kerja lainnya.

Sebagai kesimpulan, pelatihan *mindfulness* yang telah dilakukan menunjukkan efektivitasnya dalam meningkatkan keterampilan karyawan. Tingkat keterampilan yang

tinggi ini memberikan indikasi bahwa pelatihan serupa dapat terus dilaksanakan untuk memberikan dampak yang positif bagi individu maupun organisasi. Keberhasilan ini juga membuka peluang untuk mengintegrasikan *mindfulness* secara lebih luas dalam berbagai aspek kehidupan kerja.

Minat Karyawan pada Terapi *Mindfulness*

Selain keterampilan, minat karyawan dalam terapi *mindfulness* juga menjadi fokus evaluasi. Pengukuran minat dilakukan menggunakan kuesioner yang berisi lima pernyataan sederhana dengan opsi jawaban “Ya” dan “Tidak.” Kuesioner ini dirancang untuk mengukur tingkat antusiasme karyawan terhadap *mindfulness*, baik sebagai pendekatan untuk meningkatkan kesejahteraan pribadi maupun sebagai metode untuk meningkatkan produktivitas di tempat kerja.

Hasil pengukuran menunjukkan bahwa semua karyawan memiliki tingkat minat yang sangat tinggi terhadap terapi *mindfulness*. Nilai rata-rata semuanya mencapai angka 100%, yang mengindikasikan bahwa tidak ada satu pun responden yang menunjukkan minat rendah. Hasil ini mempertegas bahwa terapi *mindfulness* sangat relevan dengan kebutuhan dan minat para karyawan, sehingga mereka merasa termotivasi untuk mempelajari dan menerapkan teknik ini dalam kehidupan sehari-hari.

Diagram hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh responden memiliki minat yang berada dalam kategori baik. Ketertarikan yang seragam ini mencerminkan keberhasilan pelatihan dalam memperkenalkan *mindfulness* sebagai teknik yang mudah diterima dan bermanfaat. Minat yang tinggi ini merupakan faktor penting dalam keberhasilan jangka panjang program *mindfulness*, karena motivasi yang kuat mendorong responden untuk terus menerapkan teknik yang telah dipelajari secara rutin dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian oleh Huang et al. (2015) dalam (Hutapea et al., 2023), menegaskan bahwa keberhasilan intervensi *mindfulness* sangat bergantung pada tingkat keterlibatan dan motivasi responden. Semakin tinggi minat dan motivasi, semakin besar kemungkinan responden untuk mempertahankan praktik *mindfulness* dan merasakan manfaat psikologis yang berkelanjutan.

Minat yang tinggi juga berkorelasi dengan peningkatan kesejahteraan mental dan penurunan tingkat stres. Menurut Klatt et al. (2017) dalam (Hutapea et al., 2023) karyawan yang termotivasi untuk melakukan praktik *mindfulness* secara konsisten mengalami penurunan kecemasan dan peningkatan kualitas tidur, yang pada gilirannya mendukung produktivitas dan kesehatan jangka panjang. Oleh karena itu, minat positif karyawan menjadi modal utama agar terapi *mindfulness* dapat dilakukan secara efektif dalam rutinitas kerja mereka, membantu mereka menghadapi tekanan dan tantangan kerja dengan lebih baik dan

lebih sehat secara mental.

Selain itu, secara keseluruhan hasil evaluasi menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* tidak hanya meningkatkan keterampilan tetapi juga membangkitkan minat yang tinggi di kalangan karyawan. Tingkat antusiasme yang maksimal dalam terapi *mindfulness* ini menjadi modal penting dalam berbagai aspek kehidupan kerja, sehingga manfaatnya dapat dirasakan secara berkelanjutan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di Pabrik Sohun Gunung Madu Desa Ledug, dapat disimpulkan bahwa kegiatan berjalan dengan baik serta memberikan dampak positif terhadap pengetahuan dan keterampilan karyawan dalam mengelola stres kerja melalui terapi *mindfulness*. Karakteristik responden menunjukkan mayoritas karyawan berada pada rentang usia pra-lansia, yaitu 56–65 tahun, dengan sebagian besar memiliki dua hingga tiga anak, sehingga dapat dipahami bahwa mereka menghadapi beban ganda baik sebagai pekerja maupun ibu rumah tangga. Kondisi awal sebelum pelaksanaan PkM menunjukkan sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang, bahkan terdapat satu orang dalam kategori tinggi. Namun, setelah dilakukan intervensi berupa edukasi dan praktik *mindfulness*, terjadi penurunan signifikan sehingga seluruh responden berada dalam kategori stres rendah, dengan rata-rata skor yang turun dari 48,4 menjadi 20,4.

Selain itu, tingkat pengetahuan karyawan mengenai stres kerja dan terapi *mindfulness* juga mengalami peningkatan yang bermakna. Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian besar responden masih berada pada kategori pengetahuan “kurang” dengan rata-rata nilai 33,8. Setelah diberikan edukasi melalui metode ceramah, diskusi, leaflet, dan demonstrasi, rata-rata nilai meningkat menjadi 84,4, menempatkan mayoritas responden pada kategori “baik.” Tidak hanya pada aspek pengetahuan, keterampilan karyawan dalam melakukan teknik *mindfulness* juga menunjukkan hasil yang sangat baik. Evaluasi keterampilan memperlihatkan bahwa seluruh responden mampu mempraktikkan empat tahapan *mindfulness* pernapasan dalam, *mindfulness* breathing, body scan, dan doing activity dengan capaian sempurna. Minat karyawan terhadap teknik ini juga tercatat sangat tinggi, dengan seluruh responden menunjukkan ketertarikan penuh untuk menjadikannya bagian dari rutinitas sehari-hari. Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya berhasil menurunkan tingkat stres kerja karyawan, tetapi juga meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta minat mereka terhadap terapi *mindfulness*. Dengan demikian, program ini dapat dipandang sebagai langkah efektif dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan kerja karyawan di Pabrik Sohun

Gunung Madu Desa Ledug.

DAFTAR REFERENSI

- Amalia, R., Handayani, W., & Komalasari, R. (2025). Efektivitas Praktik Mindfulness Dalam Menurunkan Tingkat Stres Dan Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Karyawan Di Lingkungan Kerja Modern. *PSIKIS: Jurnal Ilmu Psikiatri Dan Psikologi*, 1(1), 28–38.
- Fauzan, R., Uce, L., Oktarina, R., & Otafiani, R. (2025). *Mindfulness Dalam Pendidikan : Meningkatkan Fokus dan Mengurangi Stres Pada Peserta Didik Generasi Z*. 5(1). <https://doi.org/10.59818/jpi.v5i1.1046>
- Gapun, I. O., & Barus, D. A. B. (2025). *PENGARUH PELATIHAN MINDFULNESS UNTUK MENGURANGI BURNOUT ANGGOTA POLRES SIKKA*. 4(4), 1–23.
- Godara, M., Silveira, S., Matthäus, H., Heim, C., Voelkle, M., Hecht, M., Binder, E. B., & Singer, T. (2021). Investigating differential effects of socioemotional and mindfulness-based online interventions on mental health, resilience and social capacities during the COVID-19 pandemic: The study protocol. In *PLoS ONE* (Vol. 16, Issue 11 November 2021). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256323>
- Hafeman, D. M., Ostroff, A. N., Feldman, J., Hickey, M. B., Phillips, M. L., Creswell, D., Birmaher, B., & Goldstein, T. R. (2020). Mindfulness-based intervention to decrease mood lability in at-risk youth: Preliminary evidence for changes in resting state functional connectivity. *Journal of Affective Disorders*, 276(July), 23–29. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.042>
- Herlena, B. (2023). *Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Juli 2023*. 1–56.
- Hidayatullah, A., & Merdiaty, N. (2025). Peran Mindfulness Terhadap Kesejahteraan Psikologis: Studi Literature Review. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 10(4), 1–8.
- Hutapea, B., Tsabita, A., Chandra, A., Derianti, V., Halim, J., & Haryani, R. R. N. D. (2023). Mindfulness sebagai Intervensi: Tinjauan Cakupan pada Pekerja Sosial. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, 8(2), 735–744. <https://doi.org/10.53565/pssa.v8i2.691>
- Kamiluddin Saptaputra, S., & Wa Ode Salma. (2024). Edukasi Manajemen Stress Kerja Pada Guru Sekolah Dasar Negeri 21 Lantawonua Tahun 2024. *Jurnal Pengabdian Meambo*, 3(2), 53–57. <https://doi.org/10.56742/jpm.v3i2.85>
- More, R. D., & Barus, D. A. B. (2025). Mindfulness Dalam Pendidikan: Meningkatkan Fokus dan Mengurangi Stres Pada Peserta Didik Generasi Z. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 5(4), 1.
- Raswandaru, M. R., Rayanti, R. E., Rompas, A. A. P., Lalintia, N. M., Carolin, F., Manggopa, W. N., & Farizi, F. (2023). Terapi Mindfulness Nafas Dalam pada Warga Binaan Pemasyarakatan. *Jurnal Pengabdian Perawat*, 2(2), 66–71.

<https://doi.org/10.32584/jpp.v2i2.2402>

- Rizwari, M. C. A. P., Wiswanti, I. U., & Pramita, F. A. (2023). Learning to BREATHE: Intervensi Berbasis Mindfulness pada Remaja dengan Nonsuicidal Self-Injury (NSSI). *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(1), 140. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i1.6419>
- Romadhoni, R. W., & Widiatie, W. (2020). The Effect of Mindfulness Therapy on Adolescent Stress Levels at Al-Hasan Watugaluh Orphanage in Diwek Jombang. *Analysis of Factors Affecting Technology Acceptance in Shopee Application Users Using the Technology Acceptance Model (TAM)*. *INSOLOGY: Journal of Science and Technology*, 4(2), 77–86.
- Safitri, D., Majid, R., & Jafriati, J. (2023). Pengaruh Edukasi Kesehatan Dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Manajemen Hipertensi Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Wawasan Promosi Kesehatan*, 4(3), 182–187. <https://doi.org/10.37887/jwins.v4i3.46499>
- Suwandi, Putri, R., Koimah, S. M., Zahra, N. A., & Putri, M. F. janvierna L. (2024). *Efektivitas Mindful Education dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental , Prestasi Akademik , dan Keterampilan Sosial Siswa*. 4(2), 66–72.
- Tanoto, S. R., & Sari, D. M. (2024). Pengaruh Spiritualitas Tempat Kerja Terhadap Kesejahteraan Mental Karyawan Melalui Kebahagiaan dan Mindfulness pada Karyawan. *Jurnal Manajerial*, 11(2), 292–316.
- Widyastuti, Cahyaningrum, K., Faridah, B. W., Pratama, A. A., Syah, R., & Solihin, H. U. (2024). *Efektivitas Pelatihan Mindfulness untuk Mengurangi Stres Kerja pada Pegawai*. 3(3).