

**HUBUNGAN *MINDFULNESS* MEDITASI  
DENGAN TINGKAT STRES PADA ANAK ASUH  
DI PANTI ASUHAN ANANDA SEVA DHARMA  
BULELENG**

Oleh

**Kadek Ulik Permana Putri, NIM 1918011031**

**Program Studi Kedokteran**

**ABSTRAK**

Stres merupakan respons dari tubuh terhadap kondisi yang mengancam. Bila stres yang dihadapi seseorang melebihi kapasitasnya, maka akan terjadi *distress* yang dapat berpengaruh buruk pada fisik dan psikis manusia. Anak asuh merupakan kelompok populasi yang rentan mengalami kondisi stres karena berbagai faktor sehingga diperlukan cara untuk mengatasinya. Terdapat berbagai metode yang dapat ditempuh untuk mengatasi stres, salah satunya adalah meditasi. Ketika seseorang melakukan meditasi maka akan terjadi aktivasi pada sistem saraf parasimpatis yang berimplikasi pada penurunan keluhan ketika stres timbul. Penelitian ini ditujukan untuk mengidentifikasi *mindfulness* meditasi dan tingkat stres, serta korelasi dari dua variabel tersebut pada anak asuh di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma Buleleng. Metode sampling yang digunakan adalah *total sampling*, sedangkan metode penelitian termasuk analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Variabel dalam penelitian ini diukur menggunakan instrumen kuesioner *Perceived Stress Scale-10* serta kuesioner *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) yang kemudian diolah melalui program SPSS versi 25.0. Skor dari tiap variabel akan dikategorikan menjadi stres ringan, sedang, dan berat. Sedangkan *mindfulness* meditasi dikategorikan berdasarkan nilai mean teoritik. Data dari kedua variabel didapatkan terdistribusi normal pada uji normalitas *Saphiro-Wilk* dan kemudian dianalisis menggunakan Uji *Pearson*. Dari penelitian ini diperoleh hasil bahwa responden mayoritas mempunyai tingkat stres sedang dengan jumlah 28 orang (80%) dan *mindfulness* meditasi yang masuk dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 25 orang (71.4%). Pada analisis uji korelasi didapati nilai *Sig. (2-tailed)* ( $p$ ) = 0.265. Nilai tersebut menerangkan hubungan yang tidak signifikan pada variabel yang diuji. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan dari *mindfulness* meditasi dan tingkat stres pada anak asuh di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma Buleleng.

Kata Kunci: *mindfulness* meditasi, tingkat stres, uji *pearson*

**MEDITATION MINDFULNESS RELATIONSHIP**  
**WITH STRESS LEVELS IN THE FOLLOWING CHILDREN**  
**AT THE ANANDA SEVA DHARMA ORPHANAGE**  
**BULELENG**

**By**

**Kadek Ulik Permana Putri, NIM 1918011031**

**Department of Medicine**

**ABSTRACT**

Stress is the body's response to threatening conditions. If the stress faced by a person exceeds his capacity, distress will occur which can adversely affect the physical and psychological aspects of humans. Foster children are a population group that is prone to experiencing stressful conditions due to various factors, so a method is needed to overcome them. Various methods can be taken to deal with stress, one of which is meditation. When a person meditates, there will activate the parasympathetic nervous system which has implications for reducing complaints when stress arises. This study aims to identify mindfulness meditation and stress levels, as well as the correlation of these two variables in foster children at the Ananda Seva Dharma Buleleng Orphanage. The sampling method used is total sampling, while the research method includes observational analysis with a cross-sectional approach. The variables in this study were measured using the Perceived Stress Scale-10 questionnaire as well as the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) which were then processed through the SPSS version 25.0 program. The score of each variable will be categorized into mild, moderate, and severe stress. Meanwhile, mindfulness meditation is categorized based on the theoretical mean value. Data from both variables were found to be normally distributed in the Shapiro-Wilk normality test and then analyzed using the Pearson test. From this study, it was found that the majority of respondents had moderate stress levels with a total of 28 people (80%) and mindfulness meditation which was included in the high category, namely 25 people (71.4%). In the correlation test analysis, it was found that the value of Sig. (2-tailed) ( $p$ ) = 0.265. This value explains the relationship is not significant in the variables tested. So it can be concluded that there is no significant relationship between mindfulness meditation and stress levels in foster children at the Ananda Seva Dharma Buleleng Orphanage.

Keywords: mindfulness meditation, stress level, pearson test