
KONTRIBUSI *MIND HEALING TECHNIQUE* (MHT) DALAM MENGATASI STRESS PEMBELAJARAN JARAK JAUH (PJJ) PESERTA DIDIK MASA PANDEMI COVID-19

Heni Hasanah
(henihasanah17@gmail.com)
Kokom Komariah
(kkomariah24@gmail.com)
Yayan Ristamanjaya
(yayanristaman@gmail.com)
MAN 2 Kota Bandung

ABSTRAK

Penelitian *sequential explanatory* ini, bertujuan mengetahui pengaruh dan langkah-langkah penerapan *mind healing technique* (MHT) dalam mengatasi stress Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Subjek penelitian kuantitatif bersifat random yang dilanjutkan dengan penelitian kualitatif dengan subjek *purposif sampling*. Langkah-langkah MHT dilakukan sebagai berikut: 1) Visualisasi; 2) Self-Healing; 3) Paradigma Shift; 4) Positive Afirmasi yang dilakukan melalui jarak jauh. Teknik pengumpulan data melalui *pre test & post test* terhadap tingkat stress melalui google formulir, observasi, wawancara, serta studi dokumentasi. Analisis data diawali dengan uji normalitas dengan hasil kedua variabel terdistribusi normal ($p > 0,05$) dan uji linieritas bernilai $p = 0,100$ artinya kedua variable linier secara signifikan. Uji statistik dilakukan dengan uji parametrik yaitu *paired sample t test* dengan derajat kepercayaan 95% menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna pada perlakuan dengan nilai $p = 0,000$ (nilai $p \leq 0.05$) sehingga H_0 ditolak. Didukung pula dengan jumlah siswa stress sebelum MHT 58% sedangkan setelahnya 51%. Analisis data kualitatif untuk melengkapi keabsahan hasil dilakukan dengan triangulasi data, melalui tahapan reduksi data, sajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan *Mind Healing Technique* berkontribusi menurunkan angka stress pada peserta didik di masa pandemic covid-19 secara signifikan.

Kata kunci: *mind healing technique*, stress, PJJ masa pandemi

ABSTRACT

This sequential explanatory research aims to determine the effect and steps of applying mind healing technique (MHT) in overcoming stress from Distance Learning (PJJ). Quantitative research subjects are random, followed by qualitative research with purposive sampling as the subject. The MHT steps are carried out as follows: 1) Visualization; 2) Self-Healing; 3) Paradigm Shift; 4) Positive Affirmations are carried out over long distances. Data collection techniques through pre-test & post-test on stress levels through google forms, observations, interviews, and documentation studies. Data analysis begins with the normality test with the results of the two variables being normally distributed ($p > 0.05$) and the

linearity test with a value of $p = 0.100$, meaning that both variables are linearly significant. Statistical tests were carried out using a parametric test, namely the paired sample t test with a 95% confidence degree, indicating that there was a significant effect on the treatment with p value = 0.000 (p value 0.05) so that H_0 was rejected. It is also supported by the number of stressed students before MHT 58% while after 51%. Qualitative data analysis to complete the validity of the results was carried out by data triangulation, through the stages of data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results showed that the Mind Healing Technique significantly contributed to reducing the number of stress in students during the covid-19 pandemic.

Keywords: mind healing technique, stress, PJJ during the pandemic

A. PENDAHULUAN

Bencana pandemi covid-19 telah mengubah tatanan Pendidikan di seluruh dunia termasuk di Indonesia. Sejak Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nadiem Makarim pada Selasa, 24 Maret 2020, mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam masa darurat penyebaran virus Corona, proses pembelajaran dilaksanakan di rumah melalui pembelajaran jarak jauh/daring yang di perkuat dengan peraturan Wali Kota Bandung nomor 37 tahun 2020 pada pasal 6 ayat 1, hal ini untuk menghindari penyebaran Covid-19.

Sudah hampir dua tahun pembelajaran di sekolah dilaksanakan secara daring/jarak jauh. Peraturan wali kota yang dikeluarkan pada tanggal 24 Agustus 2021 juga, belum mengizinkan 100% pelaksanaan pembelajaran di sekolah secara tatap muka. Artinya pembelajaran tatap muka masih menggunakan mode pembelajaran jarak jauh juga.

Pada kondisi pelaksanaan pembelajaran jarak jauh, muncul gejala-gejala stress pada peserta didik seperti pemurung, tidak ceria, sulit bersosialisasi, lamban merespon, emosi mudah meledak, gampang marah, sulit berkonsentrasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Rifa Fauziah dkk. (2021). Yang mengungkapkan angka stress mahasiswa di Indonesia selama perkuliahan jarak jauh rata-rata sebesar 55,1%, sedangkan pada mahasiswa di luar Indonesia sebesar 66,3%. Mahasiswa saja mengalami kecemasan, bagaimana dengan peserta didik pada pendidikan dasar dan

menengah. Keadaan ini mendorong penulis melakukan survey melalui google formulir terhadap 393 peserta didik di MAN 2 Kota Bandung. Dan hasilnya menunjukkan 0,5% kategori stress rendah, 41,7% sedang dan 57,8% stress tinggi. Berlatar belakang hasil survey inilah penulis mencoba melakukan Tindakan *Mind Healing Technique (MHT)* dengan harapan dapat mengurangi gejala stress yang dialami para peserta didik.

Sebelumnya penulis juga pernah melakukan penelitian Tindakan sekolah dalam menerapkan MHT pada tahun 2019 untuk para peserta didik yang terbiasa merokok. Asep Encu & Heni (2020) menyatakan hasil penelitiannya bahwa penerapan MHT dapat mengatasi siswa terlepas dari kebiasaan merokok. Berdasarkan pengalaman tersebut maka penulis mencoba merumuskan permasalahan adakah penerapan MHT berpengaruh mengurangi gejala stress yang dialami para peserta didik dalam melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) di masa pandemic covid-19? Serta bagaimana Langkah-langkah penerapan MHT dalam mengatasi stress PJJ peserta didik di masa pandemic covid-19?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh MHT dalam mengatasi gejala stress peserta didik pada saat Pembelajaran Jarak Jauh di masa pandemic covid-19, serta bertujuan untuk mengetahui langkah-langkah MHT dalam mengatasi stress PJJ peserta didik di masa pandemic covid-19.

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat mengatasi salah satu permasalahan yang timbul disaat PJJ yaitu timbulnya gejala stress pada para peserta didik. Dengan demikian pembelajaran dan proses pendidikan dapat berjalan dengan baik walaupun dilaksanakan melalui jarak jauh. Dan penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para konselor dalam memilih teknik konseling untuk menangani permasalahan mental para peserta didik.

B. KAJIAN TEORI/KAJIAN PUSTAKA

Berdasarkan Myers (2010), stres adalah proses yang dirasakan dan ditanggapi terhadap peristiwa-peristiwa tertentu (*stressor*), yang dianggap sebagai ancaman atau tantangan. Di satu sisi, stres boleh jadi merupakan hal positif bagi diri seseorang. Secara biologis, stres dapat memobilisasi sistem kekebalan untuk menangkis infeksi dan menyembuhkan luka. Stres juga dapat memotivasi kita untuk mengatasi masalah. Menurut Landauer dan Whiting (1979 dalam Myers, 2010), beberapa stres di awal kehidupan, akan berdampak positif bagi ketahanan emosional di fase kehidupan selanjutnya. Tetapi di sisi lain, stress juga dapat mengancamnya. Stres yang berat atau berkepanjangan dapat membahayakan kita.

Menurut Oltman dan Emery (2012) stress dapat didefinisikan pada dua hal, yaitu stress sebagai sebuah peristiwa yang sulit dalam kehidupan manusia, dan stres sebagai penilaian dari peristiwa tersebut. Hal ini sejalan dengan Richard Lazarus (1966 dalam Oltman dan Emery, 2012) yang mendefinisikan stres sebagai penilaian individu terhadap peristiwa kehidupan yang menantang. Menurutnya, stres terdiri atas dua komponen, pertama adalah *primary appraisal*, yaitu evaluasi diri terhadap rintangan, ancaman, dan gangguan yang muncul dari suatu peristiwa. Komponen kedua adalah *secondary appraisal*, yaitu asesmen terhadap kemampuan diri dan sumber untuk *coping* masalahnya. Sejalan dengan itu, Oltman dan Emery (2012) menyimpulkan bahwa stress sebagai sebuah peristiwa yang membutuhkan adaptasi secara fisiologis, kognitif, dan perilaku.

Oltman dan Emery (2012) menerangkan bahwa gejala stres dapat dilihat dari reaksi psikofisiologi tubuh seseorang. Saat otak bagian *cortex* menerima tekanan, *cortex* akan mengirim signal ke *Amygdala*, yaitu bagian otak yang berfungsi mengaktifasi respon stres. *Amygdala* menghasilkan *corticotrophin-releasing factor (CRF)* yang menstimulasi batang otak dan mengaktifasi *Sympathetic nervous system*. Aktifnya *sympathetic nervous system* berhubungan dengan dua hormon dalam tubuh: *epinephrine (adrenaline)* dan *cortisol*. Ketika memasuki aliran darah,

hormon adrenalin akan menimbulkan efek pada berbagai organ tubuh, seperti jantung berdetak lebih cepat, pembuluh darah melebar, produksi keringat meningkat, indera penglihatan dan pendengaran menjadi lebih waspada, nafas menjadi lebih cepat, dll. Hormon *cortisol* sangat penting dalam menyembuhkan dan memperbaiki luka dan infeksi. *Cortisol* dapat meningkatkan penyembuhan dalam jangka pendek, namun kebanyakan *cortisol* dapat merusak *hippocampus*, menyebabkan *muscularatrophy* dan *hipertensi*.

Menurut Hans Selye (1936, 1976 dalam Myers (2010), respons adaptif tubuh kepada stress sangatlah umum dan ia menyebutnya sebagai *General Adaptation Syndrome (GAS)*. Selye melihat bahwa GAS memiliki tiga fase. Fase yang pertama, Seseorang akan mengalami *alarm reaction* yang disebabkan oleh pengaktifan sistem saraf simpatetik yang mendadak. Pada fase ini, denyut jantung meningkat, darah dialihkan ke otot rangka dan mungkin akan merasakan pingsan karena shock. Dengan dimobilisasinya sumber daya dalam tubuh, Saat ini seseorang akan siap untuk melawan tantangan selama Fase 2, *resistance*. Temperatur tubuh, tekanan darah dan respirasi akan tetap tinggi, serta akan ada hormon yang dibebaskan. Jika hal ini terjadi secara berkepanjangan, stress pada akhirnya akan menguras cadangan tubuh pada Faser 3, *exhaustion*. Dalam fase ini, seseorang akan lebih rentan terhadap penyakit, atau dalam kasus ekstremnya, seseorang bisa collapse dan mati.

Mahfud (2016), mengelompokkan kategori stress itu kedalam stress kategori tinggi, sedang dan rendah, yang berdasarkan pada indicator-indikator angket skala kedamaian yang dikembangkan Triantoro & Nofran. Bila skornya diatas 53 masuk dalam kategori tinggi. Artinya kondisi ini harus segera dievaluasi, karena seseorang membutuhkan pikiran dan hati yang tenang. Bila skornya 26 – 52 termasuk kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan orang tersebut cukup baik mengendalikan stressnya, namun masih perlu diturunkan agar lebih tenang. Sedangkan seseorang dengan skor dibawah 25, artinya orang tersebut sangat baik dalam mengendalikan

stress. Dan akan sangat tenang dalam menghadapi tantangan dalam pembelajaran.

Pengelolaan stress (*coping stress*) merupakan pengelolaan pikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal dari situasi yang dinilai sebagai stress (Folkman & Moskowitz, 2004 dalam Taylor, 2015). Menurut Taylor (2015) terdapat beberapa karakteristik penting dalam melakukan pengelolaan stress. Pertama, pengelolaan stress (atau disebut sebagai *coping stress*) bukanlah tindakan satu kali yang dilakukan seseorang melainkan serangkaian tindakan, yang terjadi seiring waktu, di mana lingkungan dan orang tersebut saling mempengaruhi. Kedua pengelolaan stres memiliki makna yang cukup luas Reaksi emosional, termasuk kemarahan atau depresi, adalah bagian dari proses *coping*, sama halnya dengan tindakan lain untuk menghadapi kejadian tersebut.

Menurut Lazarus & Folkman (1984 dalam Myers, 2010), terdapat dua tipe strategi dalam menangani stres yaitu *problem-focused coping* (mencoba untuk mengganti stressor atau lingkungan) dan *emotion-focused coping* yaitu mencoba untuk merubah stres secara internal. Lebih lanjut menurut Myers (2010), terdapat beberapa hal yang dapat mengurangi stres, yaitu memiliki rasa kontrol, mengembangkan pemikiran yang lebih optimis, membangun dukungan sosial, pergi untuk beraktifitas fisik, dan menjalani kegiatan keagamaan. Terkadang individu hanya perlu mengelola stres dengan melakukan hal-hal seperti latihan aerobik, biofeedback, relaksasi, meditasi, dan spiritualitas. Hal ini dapat membantu kita mengumpulkan kekuatan batin dan pada akhirnya akan mengurangi efek stres.

Mind Healing Technique (MHT) ditemukan pada tahun 2016 oleh Ahmad Jais Al Sambasi sebagai salah seorang pakar tashowuf psikoterapi. MHT merupakan inovasi psikoterapi melalui pendekatan spiritualitas dengan menggunakan afirmasi-apfirmasi secara berulang bernuansa sufistik. (Ajeng, dkk, 2020).

Menurut Asep & Heni (2019) *mind healing technique* (MHT) tidak bertentangan dengan pandangan Islam. Bahkan sejalan dengan hadits qudsi, “Aku bergantung pada prasangka hambaku terhadap Aku”, karena teknik MHT berupaya memberikan kesadaran akan kelemahan dirinya dan dampak yang mungkin timbul dari kelemahan dirinya itu, kemudian menanamkan keyakinan akan kekuasaan Sang Pencipta untuk mengubah dirinya menjadi lebih baik sesuai dengan yang diharapkannya, melalui afirmasi yang berulang-ulang.

Menurut Fikra, dkk. (2021) Teknik andalan dalam terapi MHT adalah terapi jarak jauh, sehingga sangat mendukung pada kondisi dan situasi masa pandemic covid-19 karena terapis dan klien dapat tetap melaksanakan protocol kesehatan diantaranya menganjurkan menjaga jarak. MHT ini dapat dilakukan dengan hanya cukup menggunakan pikiran. Penguasaan pikiran tersebut membantu terapis memegang pikiran klien di depan akalnya. Gelombang pikiran tidak menghalangi sejauh apapun jarak antara seorang terapis dengan kliennya.

C. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan model penelitian kombinasi sequential explanatory design yang dilaksanakan di MAN 2 Kota Bandung Jl. Desa Cipadung No.57 Kec. Cibiru Kota Bandung pada bulan Juni sd. Oktober 2021. Dari bulan Juni sampai dengan Oktober 2021. Dengan subjek penelitian 393 peserta didik yang terdiri dari 114 laki-laki dan 249 perempuan dan mengisi google formulir, yang diambil secara random dari 1180 peserta didik. Kemudian dilanjutkan dengan memilih 5 peserta didik menggunakan teknik *purposif sampling* dalam wawancara mendalam mengenai pelaksanaan *mind healing technique*, yakni peserta didik dengan kode 227.X.A.5, 323.X.S.4, 223.XI.A.2, 235.XII.A.5 dan 340.XII.A.5.

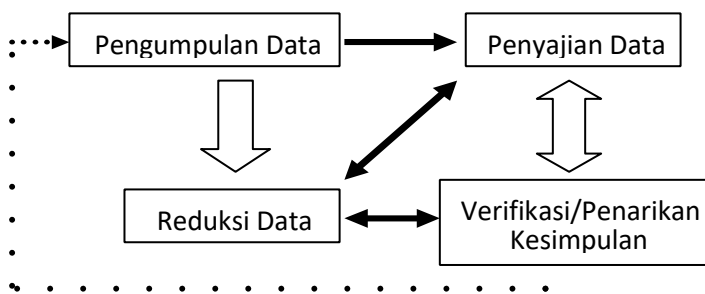
Sequential eksplanatory design menurut Sugiono (2011) merupakan metode kombinasi kuantitatif dan kualitatif secara berurutan yang bercirikan pengumpulan dan analisis data kuantitatif, kemudian

dilanjutkan dengan analisis data kualitatif untuk memperkuat hasil penelitian kuantitatif.

Instrumen dikembangkan peneliti mengacu pada instrument skala kedamaian yang dikembangkan Triantoro S & Npfran E.K. (2009) dalam Mahfud (2016), dengan 20 indikator meliputi 5 indikator mengenai gejala fisik-fisiologis, 5 indikator prilaku, 5 indikator kognitif dan 5 indikator emosi.

Teknis Analisis data diawali dengan analisis kuantitatif, dengan uji normalitas terhadap hasil *pre-post tes* berupa angket skala kedamaian. Analisis statistik data dilakukan menggunakan aplikasi SPSS yakni untuk uji normalitas dan setelah uji normalitas, dilakukanlah linearitas. Jika memenuhi persyaratan maka uji statistic berikut dilakukan dengan uji parametrik yaitu *paired sample t test* pada derajat kepercayaan 95%. Bila hasilnya menunjukkan nilai $p \leq 0.05$ berarti terdapat pengaruh yang bermakna dengan perlakuan MHT, dengan istilah lain H_0 ditolak. Kemudian dapat dilihat pula perbandingan rata-rata *pre test* dan *post test*nya. Jika terjadi penurunan maka hal ini menunjukkan bahwa Mind Healing Technique berkontribusi dalam menurunkan gejala stress secara signifikan.

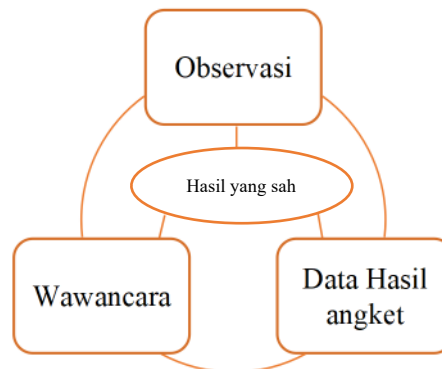
Analisis data kualitatif untuk melengkapi keabsahan hasil dilakukan dengan triangulasi data, melalui tahapan reduksi data, sajian data, dan penarikan kesimpulan, sebagaimana terlihat pada bagan 1.



Gambar 1: Analisis kualitatif model Miles & Hubberman dalam Heni (2019)

Data-data yang diperoleh dari penelitian ini terdiri dari data-data yang bersifat kuantitatif berupa hasil kuesioner *pre-post test* dan data kualitatif, seperti hasil observasi dan wawancara. Uji keabsahan data

kualitatif dilakukan dengan triangulasi sebagaimana dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 2. Triangulasi Data Kualitatif

D. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada bulan Juni 57,8% peserta didik mengalami tingkat stress tinggi, 41,7% sedang dan 0,5% rendah. Hal ini memberikan informasi pada pengelola pendidikan khususnya di MAN 2 Kota Bandung untuk berupaya melakukan Tindakan agar menurunkan gejala stress pada peserta didik yang selama hampir dua tahun mengikuti Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Hal ini sejalan dengan pendapat Hari Utami D (2020), yang menyatakan perlu adanya penanganan khusus bagi peserta didik yang terimbas bencana covid-19.

Dipilihlah terapi MHT dengan sistem kerja mengikuti Langkah-langkah sebagai berikut: 1) Visualisasi (membayangkan). Proses awal terapi ini adalah membayangkan dalam pikiran untuk kesembuhan dari tekanan yang membuat stress pada saat itu juga, sehat, nyaman, dan bahagia dalam kondisi yang rileks. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Istiana N & Lutfi F (2016) mengungkapkan bahwa teknik relaksasi efektif untuk menurunkan stress belajar siswa SMA; 2) Self-Healing (Penyembuhan diri). Teknik penyembuhan dilakukan melalui pendekatan spiritualitas, yakni dengan berdoa, berpikir positif, relaks, focus dengan niat kesembuhan dan pasrah, misalnya dengan murottal Al Qur'an; 3) Paradigma Shift (Pengeseran Paradigma). Tahap ini dilakukan dengan mengeser indicator-indikator stress yang telah disadari tingkat kehadirannya, yang kemudian diungkapkan menghilang secara perlahan;

4) Positive Afirmasi. Tahapan terakhir adalah dengan menginstal pikiran dengan afirmasi positif melalui pintu anggota tubuh yang relaks, pikiran tenang dan hati yang damai penuh dengan cinta dan kasih sayang. Afirmasi positive ini dilakukan berulang sampai tertanam dalam pikiran klien. Kesemuanya ini terkadang dilakukan secara daring maupun dilakukan secara luring, setelah diizinkan pembelajaran tatap muka.

Dengan hasil uji normalitas sebagaimana terlihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil uji normalitas instrumen

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PreTest	.042	393	.098	.991	393	.023
PostTest	.040	393	.142	.994	393	.092

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan pada tabel tersebut, kedua variabel terdistribusi normal ($p > 0,05$). Setelah uji normalitas, dilakukanlah linearitas. Berdasarkan uji linearitas, didapat nilai p yaitu 0,100 sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linear secara signifikan ($p > 0,05$). Karena uji prasyarat dapat terpenuhi, maka uji statistik dilakukan dengan uji parametrik yaitu *paired sample t test*. Adapun hasilnya sebagaimana terlihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Statistik Parametrik

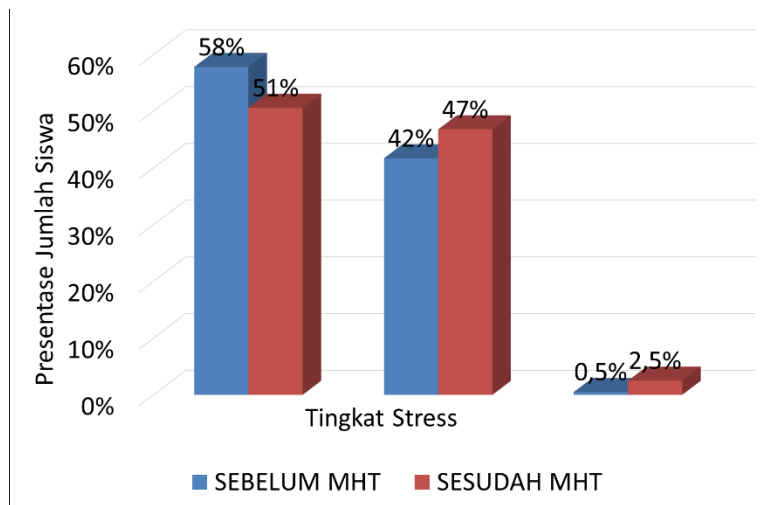
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PreTest	57.03	393	14.814	.747
PostTest	54.29	393	15.358	.775

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PreTest - PostTest	2.740	13.306	.671	1.421	4.060	4.083	392	.000

Hasil uji *paired sample t test* pada derajat kepercayaan 95% menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna pada perlakuan dengan nilai $p = 0.000$ (nilai $p \leq 0.05$) sehingga H_0 ditolak.

Hasil penelitian mengenai tingkat stress peserta didik sebelum dan sesudah pelaksanaan MHT dapat dilihat pada grafik berikut.



Gambar 3. Grafik pengaruh MHT terhadap tingkat stres

Berdasarkan grafik di atas terjadi penurunan prosentasi tingkat stress tinggi yakni dari 58% menjadi 51% artinya pelaksanaan MHT dapat menurunkan tingkat stress peserta didik. Namun pada tingkat stress sedang dan rendah terjadi kenaikan, karena peserta didik yang tadinya tergolong stress tinggi setelah pelaksanaan MHT ada yang stress sedang dan ada yang tergolong stress rendah. Data ini semakin memperkuat bahwa Mind Healing Technique berpengaruh pada peserta didik MAN 2 Kota Bandung yaitu dengan menurunkan angka stress secara signifikan.

Proses pelaksanaan MHT terus dilakukan baik secara daring menggunakan media zoom atau google meet, maupun secara luring disaat Pertemuan Tatap Muka Terbatas (PTMT), oleh peneliti maupun guru BP/BK. Dan hasilnya menunjukkan pengurangan gejala stress yakni menjadi 50,6% kategori tinggi, 46,8% sedang dan yang kategori stress rendah semakin bertambah menjadi 2,5%. Hal ini menunjukkan pelaksanaan MHT berkontribusi baik dalam menurunkan gejala stress peserta didik.

Sugiyono (2016) menyatakan bahwa untuk mengecek dan memperbaiki kebenaran data dari kuesioner dapat dilakukan dengan pengumpulan data dengan teknik observasi dan wawancara. Jadi untuk mendapatkan keabsahan dari hasil penelitian secara kuantitatif yang

bersifat bebas nilai melalui pengumpulan data kuesioner dan sampel yang diambil secara random, sehingga peneliti tidak bisa kontak langsung. Sedangkan data gejala stress tentunya akan dipengaruhi berbagai factor dan bersifat holistic, bersifat dinamis dan terikat nilai. Oleh karena itu penelitian dilanjutkan dengan metode kualitatif, dengan subjek penelitian berdasarkan *purposive sampling*. Dari data kuesioner dipilih konseli yang hasilnya tidak sesuai dengan hasil analisis penelitian kuantitatif. Kemudian dilakukan wawancara mendalam serta dilakukan observasi selama satu pekan. Data yang diperoleh diuji keabsahannya melalui triangulasi data kuesioner, observasi dan wawancara.

Tabel 3. Hasil analisis data observasi dan wawancara

No.	Kode Konseli	Hasil kuesioner tingkat stres		Aspek yang diamati	Hasil wawancara	Penilaian hasil
		Sebelum	Sesudah			
1.	227.X.A.5	42 (sedang)	56 (tinggi)	Prilaku	Situasi di rumah tidak nyaman.	Walaupun sudah MHT & PTMT, saat PJJ tingkat stress masih tinggi
2.	323.X.S.4	37 (sedang)	67 (tinggi)	Emosi	Lingkungan kurang mendukung PJJ	Setelah PTMT & MHT sedikit mengurangi gejala stress PJJ.
3.	223.XI.A.2	49 (sedang)	55 (tinggi)	Pengaruh terhadap kognitif	Sedang berusaha mencari	Setelah PTMT & MHT sedikit

					bimbingan belajar	mengurangi gejala stress PJJ.
4.	235.XII.A.5	43 (sedang)	56 (tinggi)	Pengaruh terhadap kognitif	Mengisi Kueshioner dalam keadaan kurang fokus	Setelah PTMT & MHT sedikit mengurangi gejala stress PJJ.
5.	340.XII.A.5	70 (tinggi)	70 (tinggi)	Kondisi fisik-fisiologis	Kondisi fisik kurang baik	Belum ada perubahan

E. PENUTUP

Mind Healing Technique (MHT) yang digunakan dalam mengatasi stress Pembelajaran Jarak Jauh dapat mengurangi gejala stress dari 57% menjadi 50,6% untuk kategori tinggi, kategori sedang menjadi bertambah dari 41,7% menjadi 46,8% sedang dan yang kategori stress rendah semakin bertambah dari 0,5% menjadi 2,5%. Hal ini diperkuat pula dengan hasil uji *paired sample t test* pada derajat kepercayaan 95% menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna pada perlakuan dengan nilai $p = 0,000$ (nilai $p \leq 0.05$) sehingga H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan MHT berkontribusi baik dalam menurunkan gejala stress peserta didik.

Pelaksanaan *Mind Healing Technique (MHT)* dilaksanakan pada saat Pembelajaran Jarak Jauh melalui zoom meeting atau google meet secara berkelompok, melalui langkah-langkah sebagai berikut: 1) Visualisasi (membayangkan) yakni membayangkan dalam pikiran untuk kesembuhan dari tekanan yang membuat stress; 2) Self-Healing (Penyembuhan diri) melalui pendekatan spiritualitas, yakni dengan berdoa, berpikir positif, relaks, focus dengan niat kesembuhan dan pasrah; 3) Paradigma Shift (Pengeseran Paradigma) yakni dengan

mengeser/membuang indicator-indikator stress yang telah disadari tingkat kehadirannya, yang kemudian diungkapkan menghilang secara perlahan; 4) Positive Afirmasi yakni menginstal pikiran dengan afirmasi positif melalui pintu anggota tubuh yang relaks, pikiran tenang dan hati yang damai penuh dengan cinta dan kasih sayang, sert dilakukan berulang-ulang.

Mind Healing Technique (MHT) yang dilaksanakan berdampak pada menurunnya gejala stress pada peserta didik, bahkan para peserta didik mulai terbiasa mengelola stress pada dirinya sehingga tekanan yang timbul berkontribusi baik terhadap Kesehatan fisik dan mentalnya.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Ajeng, P.R., Cucu, S., dan Naan. (2020). Nilai Sufistik dalam Prosedur Self Healing. Exposure: Syifa al-Qulub Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/syifa-al-qulub>.
- Asep Encu & Heni. (2020). Penerapan *Mind Healing Technique (MHT)* untuk Terapi Berhenti Merokok Siswa MAN 2 Kota Bandung. Mdrscience Jurnal Vol 2 No 2 edisi Desember. <http://www.mdrscience.com/index.php/ms/article/view/99>
- Fikra, Muhtar Gojali & Naan. (2021). Terapi Mind Healing Technique Metode Jarak Jauh Untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi. Syifa al-Qulub Jurnal Psikoterapi sufistik (uinsgd.ac.id). <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/syifa-al-qulub>
- Hari Utami Dewi. (2020) Konseling Konfergensi dapat Mengurangi Efek Pornografi saat pembelajaran PJJ di Masa Pandemi Covid 19. Madaris: Jurnal Guru Inovasi Vol. 2 No. 1. <https://jurnalmdaris.org/index.php/md>.
- Heni Hasanah. (2019). Manajemen Pembelajaran Kimia Terintegrasi Nilai-Nilai Religius di Madrasah Aliyah Kota Bandung. Bandung: Program Pasca Sarjana UNINUS (Disertasi).
- Istiana N & Lutfi F. (2016). Efektivitas Teknik Relaksasi dalam konseling kelompok Behavioral untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa SMA. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Vol. 1, No.1, hal 1-6. <http://journal.um.ac.id/index.php/bk>.
- Oltmanns, T. F., & Emery, R. E. (2012). *Abnormal Psychology* (7th ed.). New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Mahfud, An. (2016). *Be A Good Teacher: Membangun Mindset Guru Luar Biasa*. Semarang: Rafi Sarana Perkasa.
- Myers, D. G. (2010). *Psychology In Modules* (9 th ed.). New York: Worth Publisher.
- Rifa Fauziyyah, Rinka Citra Awinda, Besral Besral (2021). *Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19*.



<http://journal.fkm.ui.ac.id/bikfokes/article/view/4656> [Home](#) > [Vol 1, No 2 \(2021\)](#) > [Fauziyyah](#)

Sugiono. (2016). *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Penerbit Alfabeta
Taylor, Shelley E. (2015). *Health Psychology, 9th Ed.* Los Angeles: McGraw-Hill Education