

Abstract

Stress is something we often encounter in everyday life, it can be called as disease of modern society. To deal with everyday stress, there are several coping strategies that can be done. One of them is mindfulness breathing. However, the application of mindfulness breathing sessions in a short time and done alone is rarely used. This research was conducted with an experimental method. The participants in this study consisted of 7 men and 7 women. This research was conducted to see the effect of applying the mindfulness breathing technique on the stress levels of participants who have been given tier social stress test (TSST). Measurement of stress levels using the DASS-21 scale. Manipulation test were performed using blood pressure and the TMS scale. The results of the stress level difference test at the end of the study did not show any significant difference in the two groups ($p > 0,05$ $F = 2,037$; $p > 0,05$, $p = 0,179$).

Keyword: *stres, mindfulness breathing*

Abstrak

Stres merupakan hal yang sering kita temui dalam kehidupan sehari-hari, bahkan dapat disebut sebagai penyakit masyarakat modern. Untuk menghadapi stres keseharian terdapat beberapa strategi koping yang dapat dilakukan. Salah satunya adalah *mindfulness breathing*. Namun, sesi penerapan *mindfulness breathing* dalam waktu singkat dan dilakukan sendiri masih jarang digunakan. Penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen. Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 7 laki-laki dan 7 perempuan. Penelitian ini dilakukan untuk melihat pengaruh dari penerapan teknik *mindfulness breathing* pada tingkat stres partisipan yang telah diberikan *tier social stress test* (TSST). Pengukuran tingkat stres menggunakan *self report* skala DASS-21. Uji manipulasi dilakukan dengan menggunakan tekanan darah dan skala TMS. Hasil uji beda tingkat stres di akhir penelitian tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada kedua kelompok ($p > 0,05$ $F = 2,037$; $p > 0,05$, $p = 0,179$).

Kata kunci: *stres, mindfulness breathing*