



Pelatihan Grounding dan Mindfulness untuk Menurunkan Stres dan Meningkatkan Kualitas Tidur Mahasiswa Kebidanan

**Nonik Ayu Wantini^{1*}, Ian Rossalia Pradita Puteri², Fx. Joko Krisdiyanto³,
Eko Mindarsih⁴, Suwarsi⁵**

^{1*,2}Program Studi Kebidanan, Program Sarjana, ³Program Studi Kebidanan, Diploma Tiga,

⁴Program Studi Kesehatan Masyarakat, ⁵Program Studi Keperawatan, Program Sarjana,
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta, Indonesia.

*Corresponding Author. Email: nonik_ayu88@respati.ac.id

Abstract: This community service program aims to enhance midwifery students' ability to manage stress and improve sleep quality through training in grounding and mindfulness techniques. The program involved educational sessions, skills training, and guided independent practice of grounding and mindfulness over a 28-day period. Participants consisted of 27 undergraduate midwifery students in semesters 2, 4, and 6 at Universitas Respati Yogyakarta. Evaluation was conducted by measuring stress levels using the Perceived Stress Scale (PSS) and sleep quality using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) before and after the intervention. The results showed a reduction in the median stress score from 18 to 15, along with an improvement in sleep quality indicated by a decrease in the median PSQI score from 11 to 6. Wilcoxon test analysis revealed statistically significant differences in both stress levels ($p = 0.002$) and sleep quality ($p = 0.000$) following the grounding and mindfulness training. It can be concluded that grounding and mindfulness training is effective as a non-pharmacological strategy to reduce stress levels and improve sleep quality among university students.

Abstrak: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mahasiswi kebidanan dalam mengelola stres dan memperbaiki kualitas tidur melalui pelatihan teknik grounding dan mindfulness. Metode pengabdian ini meliputi edukasi, pelatihan, serta pendampingan penerapan grounding dan mindfulness secara mandiri selama 28 hari. Kegiatan ini diikuti oleh 27 mahasiswi kebidanan program sarjana semester 2, 4 dan 6 Universitas Respati Yogyakarta. Evaluasi dilakukan dengan mengukur tingkat stres menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS) dan kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil pengabdian ini menunjukkan adanya penurunan median tingkat stres dari 18 menjadi 15 serta perbaikan kualitas tidur dengan penurunan median skor PSQI dari 11 menjadi 6. Analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna baik pada tingkat stres ($p = 0,002$) maupun kualitas tidur ($p = 0,000$) setelah pelaksanaan pelatihan grounding dan mindfulness. Dapat disimpulkan bahwa pelatihan grounding dan mindfulness efektif sebagai strategi nonfarmakologis untuk menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kualitas tidur mahasiswa.

Article History:

Received: 10-12-2025
Reviewed: 12-01-2026
Accepted: 28-01-2026
Published: 20-02-2026

Key Words:

Grounding; Mindfulness;
Stress; Sleep Quality;
Training

Sejarah Artikel:

Diterima: 10-12-2025
Direview: 12-01-2026
Disetujui: 28-01-2026
Diterbitkan: 20-02-2026

Kata Kunci:

Grounding; Mindfulness;
Stres; Kualitas Tidur;
Pelatihan.

How to Cite: Wantini, N. A., Puteri, I. R. P., Krisdiyanto, F. J., Eko Mindarsih, & Suwarsi, S. (2026). Pelatihan Grounding dan Mindfulness untuk Menurunkan Stres dan Meningkatkan Kualitas Tidur Mahasiswa Kebidanan. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 7(1), 231-239. <https://doi.org/10.33394/jpu.v7i1.19252>



<https://doi.org/10.33394/jpu.v7i1.19252>

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.





Pendahuluan

Mahasiswa kebidanan merupakan kelompok mahasiswa yang memiliki kerentanan tinggi terhadap stres akademik akibat kompleksitas tuntutan pendidikan yang dijalani. Beban perkuliahan yang padat, kewajiban praktik klinik, tekanan evaluasi kompetensi, serta tanggung jawab profesional dalam menghadapi pasien menjadi faktor utama yang berkontribusi terhadap meningkatnya stres selama masa studi. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa pada bidang kesehatan cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa non kesehatan, terutama pada fase dewasa awal yang menuntut kemampuan adaptasi akademik dan emosional yang lebih optimal (Beiter, Nash, Mccrady, et al., 2015),(Sari et al., 2023b).

Stres akademik yang berlangsung secara berkelanjutan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan psikologis, salah satunya melalui gangguan kualitas tidur. Gangguan tidur pada mahasiswa umumnya ditandai dengan kesulitan memulai tidur, tidur tidak nyenyak, serta durasi tidur yang tidak mencukupi. kondisi ini dapat menurunkan konsentrasi, memperburuk kelelahan fisik, serta menurunkan performa akademik. Hubungan antara stres dan gangguan tidur bersifat timbal balik, dimana stres dapat memperburuk kualitas tidur dan sebaliknya gangguan tidur dapat meningkatkan respons stres, sehingga membentuk siklus yang merugikan kesejahteraan mahasiswa (Andini et al., 2023),(Sumarno & Ratnawati B, 2023),(Chen et al., 2024).

Pada perempuan usia reproduktif, stres dan gangguan tidur memiliki implikasi yang lebih luas terhadap kesehatan reproduksi. Stres kronis dapat mengaktifkan aksis hipotalamus-hipofisis-adrenal yang meningkatkan sekresi kortisol, sehingga berpotensi mengganggu keseimbangan hormon reproduksi melalui hambatan pelepasan gonadotropin-releasing hormone. Kondisi tersebut dapat memicu gangguan siklus menstruasi, dismenorea, serta peningkatan keluhan pramenstruasi (Ramya et al., 2023). Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga berperan dalam gangguan regulasi hormonal dan berpotensi memperburuk kesehatan reproduksi perempuan muda (Chen et al., 2024).

Upaya pengelolaan stres dan gangguan tidur pada mahasiswa selama ini didominasi oleh pendekatan konvensional, seperti pengaturan waktu belajar dan istirahat atau penggunaan intervensi farmakologis tertentu. Pendekatan tersebut sering kali bersifat sementara dan belum sepenuhnya membekali mahasiswa dengan keterampilan regulasi emosi yang dapat diterapkan secara mandiri dan berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan strategi non farmakologis yang bersifat holistik, mudah diterapkan, aman, dan berorientasi pada pemberdayaan individu (Glanz et al., 2015).

Teknik *grounding* dan *mindfulness* merupakan pendekatan yang telah terbukti efektif dalam membantu individu mengelola stres dan meningkatkan kualitas tidur. Teknik ini sangat relevan bagi mahasiswa kebidanan karena karakteristik pendidikan kebidanan menuntut kesiapan akademik, keterampilan klinik, ketelitian, serta kesiapan emosional dalam menghadapi praktik pelayanan kesehatan ibu dan anak yang kompleks. Mahasiswa kebidanan kerap menghadapi beban akademik dan praktik klinik yang tinggi serta tekanan emosional akibat interaksi dengan pasien, sehingga berisiko mengalami stres dan gangguan tidur. *Grounding* membantu individu memusatkan perhatian pada pengalaman sensorik saat ini untuk menurunkan kecemasan dan reaktivitas emosional, sedangkan *mindfulness* menekankan kesadaran penuh terhadap pikiran dan emosi tanpa penilaian. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* dan *grounding* dapat menurunkan tingkat stres, meningkatkan regulasi emosi, serta memperbaiki kualitas tidur pada mahasiswa dan dewasa muda (Yonaevy & Prananingrum, 2024),(Yuliana et al., 2022).



Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya mahasiswa kebidanan program sarjana Universitas Respati Yogyakarta pada tahun 2023 yang mengalami stres sebanyak 66% (Handayani et al., 2023). Selain itu juga hasil penelitian lainnya pada tahun 2024 adalah 33,9% mahasiswi masih memiliki kualitas tidur buruk walaupun sudah dilakukan intervensi dengan pemberian aromaterapi lavender (Arin et al., 2025). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan mahasiswa kebidanan dalam menerapkan teknik *grounding* dan *mindfulness* sebagai strategi nonfarmakologis dalam mengelola stres dan meningkatkan kualitas tidur. Melalui pendekatan edukatif, pelatihan praktik dan pendampingan, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis dan fisik mahasiswa kebidanan, sekaligus menjadi model intervensi promotif dan preventif yang dapat diintegrasikan secara berkelanjutan dalam lingkungan pendidikan kebidanan.

Metode Pengabdian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan sasaran mahasiswa kebidanan program sarjana semester 2,4, dan 6 Universitas Respati Yogyakarta yang mengalami stres akademik dan gangguan kualitas tidur. Peserta direkrut melalui proses skrining awal dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, termasuk praktik *grounding* dan *mindfulness* secara mandiri selama masa pendampingan. Jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan ini sebanyak 27 mahasiswa kebidanan.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta. Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama kurang lebih empat bulan yang mencakup tahap persiapan, pengukuran awal (pre test), pelaksanaan edukasi dan pelatihan tatap muka, pendampingan praktik mandiri, serta evaluasi program. Pengukuran awal tingkat stres dan kualitas tidur dilakukan sebelum kegiatan tatap muka dimulai untuk memperoleh gambaran kondisi dasar peserta. Kegiatan inti berupa pertemuan tatap muka dilaksanakan pada bulan Juli 2025, kemudian dilanjutkan dengan pendampingan praktik *grounding* dan *mindfulness* secara mandiri selama 28 hari.

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif yang meliputi edukasi, pelatihan, dan pendampingan. Pada pertemuan tatap muka, materi disampaikan melalui ceramah interaktif, diskusi, dan demonstrasi praktik. Terdapat enam topik utama yang dibahas secara terstruktur, yaitu: 1) pengenalan stres akademik pada mahasiswa dan dampaknya terhadap kesehatan fisik dan psikologis; 2) hubungan antara stres, kualitas tidur dan kesehatan reproduksi pada perempuan usia reproduktif; 3) konsep dasar tidur berkualitas dan prinsip sleep hygiene; 4) pengenalan teknik *mindfulness* sebagai strategi regulasi emosi dan relaksasi; 5) pengenalan teknik *grounding* sebagai strategi pengelolaan kecemasan dan stres; serta 6) praktik langsung teknik *grounding* dan *mindfulness* yang dapat diterapkan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Penyampaian keenam topik tersebut bertujuan untuk membangun pemahaman konseptual sekaligus keterampilan praktis peserta.

Sebagai bentuk dokumentasi pelaksanaan kegiatan, disajikan beberapa foto yang menggambarkan proses pelatihan dan pendampingan teknik *grounding* dan *mindfulness* pada mahasiswa kebidanan. Dokumentasi visual menunjukkan keterlibatan aktif peserta selama kegiatan mulai dari penyampaian materi hingga praktik langsung. Penyajian foto kegiatan diharapkan dapat memberikan gambaran nyata mengenai implementasi program. Adapun dokumentasi kegiatan pada gambar 1 sebagai berikut:



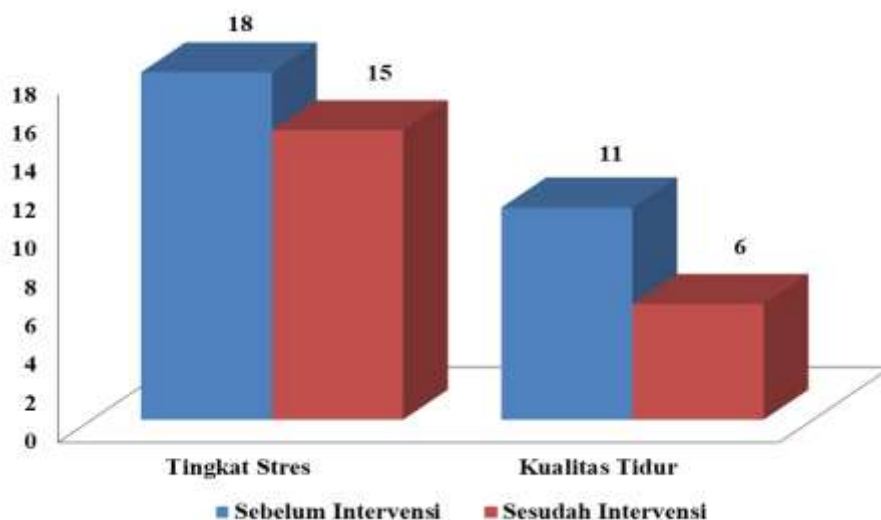
Gambar 1. Pelaksanaan Pelatihan (Edukasi dan Praktik Langsung)

Pendampingan dilakukan secara berkelanjutan selama 28 hari melalui grup *WhatsApp* yang digunakan sebagai metode monitoring, pengingat latihan, penguatan motivasi, serta diskusi kendala yang dihadapi peserta selama penerapan teknik *grounding* dan *mindfulness*. Peserta juga dibekali dengan panduan praktis tertulis sebagai acuan pelaksanaan latihan harian agar praktik dapat dilakukan secara konsisten dan berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.

Pengumpulan data dilakukan sebagai bagian dari evaluasi program untuk menilai efektivitas kegiatan pengabdian. Evaluasi hasil dilakukan dengan mengukur tingkat stres dan kualitas tidur peserta menggunakan instrument yang telah terstandar yaitu *Perceived Stress Scale/PSS* ((Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, 1983) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index/PSQI* (Buysse et al., 1989) pada dua waktu pengukuran, yaitu sebelum intervensi (*pre test*) dan setelah seluruh rangkaian kegiatan pendampingan selesai (*post test*). Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan perubahan nilai median, rentang, dan simpangan baku sebelum dan sesudah intervensi. Untuk mengetahui perbedaan tingkat stres dan kualitas tidur sebelum dan sesudah pelatihan *grounding* dan *mindfulness* digunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* karena data tidak berdistribusi normal. Selain itu, evaluasi proses kegiatan dilakukan melalui pengisian kuesioner persepsi oleh peserta terkait dengan relevansi materi, kemudahan pemahaman, kebermanfaatan program, serta tingkat kepuasan terhadap pelaksanaan kegiatan.



Hasil Pengabdian dan Pembahasan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Mahasiswa



Gambar 2. Nilai Median Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Intervensi

Berdasarkan gambar 2, median tingkat stres mahasiswa kebidanan sebelum intervensi berada pada nilai 18, yang menunjukkan tingkat stres sedang hingga tinggi. Kondisi ini mencerminkan realitas yang umum dialami mahasiswa bidang kesehatan, khususnya kebidanan, yang harus menghadapi tuntutan akademik, praktik klinik, serta tekanan evaluasi kompetensi secara simultan. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa kesehatan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan non-kesehatan karena beban akademik dan tanggung jawab profesional yang lebih kompleks (Beiter, Nash, McCrady, et al., 2015),(Sari et al., 2023a).

Setelah pelaksanaan pelatihan *grounding* dan *mindfulness*, median tingkat stres menurun menjadi 15. Penurunan ini menunjukkan adanya perbaikan kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres. Meskipun nilai maksimum stres masih relatif tinggi pada beberapa peserta, perubahan nilai median dan distribusi data menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memperoleh manfaat dari intervensi yang diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa *grounding* dan *mindfulness* berfungsi sebagai keterampilan koping yang efektif dalam membantu mahasiswa merespons stresor secara lebih adaptif.

Secara mekanisme, teknik *grounding* membantu individu menurunkan aktivasi emosi dengan memusatkan perhatian pada pengalaman sensorik saat ini, seperti pernapasan dan persepsi lingkungan, sehingga mengurangi ruminasi dan kecemasan. *Mindfulness* melatih kesadaran non-judgmental terhadap pikiran dan emosi, yang berperan penting dalam regulasi emosi dan penurunan stres psikologis (Kabat-Zinn, 2003). Pendekatan ini relevan bagi mahasiswa kebidanan yang berada pada fase dewasa awal, dimana kemampuan regulasi emosi masih terus berkembang.

Gambar 2 juga menunjukkan bahwa sebelum intervensi, median skor PSQI mahasiswa adalah 11, yang mengindikasikan kualitas tidur buruk. Temuan ini konsisten dengan laporan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres akademik tinggi cenderung mengalami gangguan tidur, termasuk kesulitan memulai tidur, tidur tidak nyenyak dan durasi tidur yang tidak mencukupi (Andini et al., 2023).



Setelah pelaksanaan pelatihan *grounding* dan *mindfulness*, median skor PSQI menurun menjadi 6. Penurunan ini menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur yang cukup bermakna, meskipun sebagian mahasiswa masih berada pada kategori kualitas tidur kurang optimal. Perbaikan kualitas tidur ini dapat dijelaskan sebagai dampak tidak langsung dari penurunan tingkat stres yang dialami peserta.

Secara fisiologis, stres kronis meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis dan sekresi hormon kortisol, yang dapat mengganggu ritme sirkadian dan proses inisiasi tidur. Intervensi *mindfulness* dan *grounding* diketahui mampu meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, menurunkan ketegangan fisiologis, serta menciptakan kondisi relaksasi yang mendukung tidur berkualitas (Chen et al., 2024). Dengan demikian, data pada gambar 2 menunjukkan bahwa pelatihan *grounding* dan *mindfulness* tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga berkontribusi pada perbaikan fungsi fisiologis terkait tidur.

Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi

Tabel 1. Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi

		Jumlah (n)	%	Z	Sig
Nilai Post Test- Pre Test	Negative Ranks	20 ^a	74,1	-3,093	0,002*
	Positive Ranks	6 ^b	22,2		
	Ties	1 ^c	3,7		
	Total	27			

* Uji Wilcoxon

a. Nilai post test < pre test

b. Nilai post test > pre test

Hasil uji Wilcoxon pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebanyak 74,1% mahasiswa mengalami penurunan tingkat stres setelah intervensi, dengan nilai signifikansi $p = 0,002$. Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi bukan bersifat kebetulan, melainkan merupakan dampak nyata dari pelatihan *grounding* dan *mindfulness* yang diberikan.

Sebagian kecil mahasiswa mengalami peningkatan atau tidak mengalami perubahan tingkat stres. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal yang tidak dapat sepenuhnya dikontrol dalam kegiatan pengabdian, seperti peningkatan beban akademik, tekanan praktik klinik, atau permasalahan personal. Studi sebelumnya menyebutkan bahwa respons terhadap intervensi psikologis dapat bervariasi tergantung pada konteks individu dan lingkungan akademik (Pascoe et al., 2020).

Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* secara signifikan menurunkan stres mahasiswa, terutama ketika dilakukan secara terstruktur dan disertai praktik mandiri (Yuliana et al., 2022). Teknik *grounding* juga dilaporkan efektif dalam menurunkan kecemasan dan stres dengan membantu individu kembali fokus pada kondisi saat ini (Yonaevy & Prananingrum, 2024). Dengan demikian, temuan pada tabel 1 memperkuat bukti empiris bahwa *grounding* dan *mindfulness* merupakan pendekatan non farmakologis yang efektif dalam pengelolaan stres mahasiswa kebidanan.

Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Terapi

Tabel 2. Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Terapi

		Jumlah (n)	%	Z	p-value
Nilai Post Test- Pres Test	Negative Ranks	22 ^a	81,5	-3,737	0,000
	Positive Ranks	2 ^b	7,4		
	Ties	3 ^c	11,1		
	Total	27	100		

* Uji Wilcoxon



- a. Nilai post test < pre test
- b. Nilai post test > pre test
- c. Nilai post test = pre test

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 81,5% mahasiswa mengalami perbaikan kualitas tidur setelah intervensi, dengan nilai signifikansi $p = 0,000$. Tingginya proporsi peserta yang mengalami penurunan skor PSQI menunjukkan bahwa pelatihan *grounding* dan *mindfulness* memiliki dampak yang sangat kuat terhadap kualitas tidur mahasiswa.

Mindfulness membantu mahasiswa menyadari pola pikiran yang mengganggu sebelum tidur, seperti *overthinking* dan kecemasan akademik, sehingga memungkinkan individu untuk melepaskan pikiran tersebut secara lebih adaptif. *Grounding* berperan dalam menenangkan sistem saraf melalui fokus pada sensasi tubuh dan lingkungan, yang sangat bermanfaat dalam proses transisi menuju tidur (Chen et al., 2024), (Yum et al., 2020).

Namun demikian, tabel 2 juga menunjukkan bahwa terdapat sebagian kecil mahasiswa yang mengalami peningkatan skor PSQI (7,4%), serta mahasiswa dengan skor tetap atau tidak berubah (11,1%). Kondisi ini menunjukkan bahwa respons terhadap intervensi *grounding* dan *mindfulness* tidak bersifat homogen pada seluruh peserta, dan dipengaruhi oleh berbagai faktor individual dan kontekstual.

Peningkatan skor PSQI pada sebagian kecil mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, adanya peningkatan beban akademik (Kuliah Kerja Nyata) selama periode pendampingan yang dapat memperburuk kualitas tidur meskipun mahasiswa telah menerapkan *grounding* dan *mindfulness*. Tekanan akademik yang meningkat diketahui dapat mengganggu ritme tidur meskipun individu telah memiliki strategi relaksasi (Andini et al., 2023). Kedua, kepatuhan relaksasi mandiri yang tidak optimal juga dapat mempengaruhi efektivitas intervensi. Praktik *mindfulness* dan *grounding* memerlukan konsistensi agar memberikan dampak yang signifikan terhadap kualitas tidur (Yuliana et al., 2022). Ketiga, faktor psikososial lain seperti masalah personal, kecemasan terkait dengan evaluasi akademik, penggunaan gadget sebelum tidur atau kondisi lingkungan tidur yang kurang mendukung juga dapat berkontribusi terhadap memburuknya kualitas tidur (Naryati & Ramdhaniyah, 2021), (Safirah et al., 2024), (Dewi et al., 2022).

Sementara itu, keberadaan peserta dengan skor PSQI yang tidak berubah (*ties*) dapat menunjukkan bahwa durasi pendampingan selama 28 hari belum cukup untuk menghasilkan perubahan yang signifikan pada kualitas tidur individu tertentu. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* terhadap kualitas tidur dapat memberikan hasil yang lebih optimal apabila dilakukan dalam jangka waktu yang lebih panjang dan disertai dengan pendekatan *sleep hygiene* secara lebih efektif (Hasianna et al., 2025). Selain itu, kondisi tidur awal peserta yang relatif stabil juga dapat menyebabkan skor PSQI tidak terlalu terlihat meskipun terjadi peningkatan subyektif dalam kualitas tidur.

Dengan demikian, keberadaan peserta dengan skor PSQI meningkat atau tetap tidak meniadakan efektivitas program secara keseluruhan, tetapi justru mencerminkan variasi respons individu terhadap intervensi nonfarmakologis. Temuan ini menguatkan pentingnya pendekatan pendampingan yang lebih personal, durasi intervensi yang lebih panjang, serta integrasi dengan edukasi *sleep hygiene* untuk memperoleh dampak yang lebih optimal dan merata. Secara keseluruhan, hasil pada Tabel 2 menunjukkan bahwa pelatihan *grounding* dan *mindfulness* efektif dalam meningkatkan kualitas tidur mahasiswa kebidanan, meskipun diperlukan pengembangan program lebih lanjut untuk mengakomodasi kebutuhan individual dan faktor eksternal yang memengaruhi kualitas tidur. Pengembangan tersebut dapat dilakukan melalui perpanjangan durasi intervensi, pendampingan yang lebih personal sesuai



kondisi awal peserta, serta integrasi dengan edukasi *sleep hygiene* guna meningkatkan efektivitas dan keberlanjutan hasil program.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan *grounding* dan *mindfulness* terbukti efektif dalam membantu mahasiswa kebidanan mengelola stres dan meningkatkan kualitas tidur. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan median tingkat stres sebesar 3 poin ($p\text{-value} = 0,002$) dan perbaikan kualitas tidur setelah intervensi dengan penurunan median sebesar 5 poin ($p\text{-value} = 0,000$), yang mengindikasikan bahwa pendekatan nonfarmakologis ini dapat menjadi strategi promotif dan preventif yang relevan bagi mahasiswa kebidanan. Selain memberikan manfaat terhadap kesejahteraan psikologis, program ini juga berpotensi mendukung kesehatan fisik dan kesehatan reproduksi peserta selama masa studi.

Saran

Mahasiswa disarankan untuk menerapkan teknik *grounding* dan *mindfulness* secara mandiri dan berkelanjutan sebagai strategi koping dalam mengelola stres dan menjaga kualitas tidur. Perguruan tinggi lain dapat mengadopsi program ini sebagai upaya promotif dan preventif kesehatan mental dan kualitas tidur mahasiswa melalui integrasi dalam kegiatan pembinaan, layanan konseling, dan pendampingan berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Andini, E. P., Rochmawati, D. H., & Susanto, W. (2023). Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa FIK yang Akan Menjelang Ujian Akhir Semester. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 2(1), 272–282.
- Arin, K. L., Wantini, N. A., & Khadijah, S. (2025). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender (Lavandula Angustifolia) Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kebidanan Program Sarjana*.
- Beiter, R., Nash, R., Mccrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression , anxiety , and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorder*, 173, 90–96. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Chen, Y., Xu, W., Chen, Y., Gong, J., Wu, Y., Chen, S., He, Y., Yu, H., & Xie, L. (2024). The Effect of Acute Sleep Deprivation on Cortisol Level: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Endocrine Journal*, 71(8), 753–765. <https://doi.org/10.1507/endocrj.EJ23-0714>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). *Perceived Stress Scale [Database record]*. APA PsycTests.
- Dewi, S. M., Saputra, B., & Daniati, M. (2022). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan STIKes Hang Tuah



- Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 49–62.
- Glanz, K., K.Rimer, B., & Viswanath, K. (2015). *Health Behavior (Theory, Research, and Practice)* (Fifth). Jossey-Bass A Wiley Brand.
- Handayani, F., Ratnaningsih, E., & Wantini, N. A. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dan IMT Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Prodi Kebidanan Program Sarjana Universitas Respati Yogyakarta. *MEJORA : Medical Journal Awatara*, 1(1), 33–38.
- Hasianna, Y., Widiarti, A., & Toemon, A. I. (2025). Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Preklinik Semester 7 Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 20(1), 1–7. <https://doi.org/10.32382/medkes.v20i1.1197>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Naryati, N., & Ramdhaniyah, R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 4(1), 6.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Ramya, S., Poornima, P., Jananisri, A., Geofferina, I. P., Bavyataa, V., Divya, M., Priyanga, P., Vadivukarasi, J., Sujitha, S., Elamathi, S., Anand, A. V., & Balamuralikrishnan, B. (2023). Role of Hormones and the Potential Impact of Multiple Stresses on Infertility. *Stresses*, 3(2), 454–474. <https://doi.org/10.3390/stresses3020033>
- Safirah, K. Y., Mahmud, N. U., & Mutthalib, N. U. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. *Window of Public Health Journal*, 5(2), 205–214.
- Sari, K. I. P., Muthoharoh, S., & Widiyawati, R. (2023a). Kecemasan Akademik Mahasiswa Kebidanan; Literatur Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(3), 40–49.
- Sari, K. I. P., Muthoharoh, S., & Widiyawati, R. (2023b). Kecemasan Akademik Mahasiswa Kebidanan; Literature Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(3), 166–175.
- Sumarno, K. M., & Ratnawati B, A. (2023). Korelasi Antara Insomnia dengan Performa Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara Angkatan 2020. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(1), 1–5.
- Yonaevy, U., & Prananingrum, R. (2024). Teknik Grounding untuk Mengurangi Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 2(4), 347–351. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v2i4.279>
- Yuliana, A. R., Safitri, W., & Ardiyanti, Y. (2022). Penerapan Terapi Mindfulness dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. *Cendekia Utama Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 154–163. <https://doi.org/10.31596/jcu.v11i2.1117>
- Yum, B. S., Park, J. B., & Youn, K. K. (2020). Effect of Earthing Mat on the Quality of Sleep. *Journal of Environmental Health Sciences*, 46(1), 103–109.