

## **SKRIPSI**

**PENGARUH *MINDFULNESS MEDITATION* TERHADAP  
KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT II  
DI PRODI NERS STIKES SANTA  
ELISABETH MEDAN  
TAHUN 2022**



Oleh:

Bina Borta Pandiangan  
(Sr. M. Angela Pandiangan FSE)  
NIM. 032018096

**PROGRAM STUDI NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH  
MEDAN  
2022**



# STIKes Santa Elisabeth Medan

## SKRIPSI

### PENGARUH *MINDFULNESS MEDITATION* TERHADAP KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT II DI PRODI NERS STIKES SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2022



Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)  
Dalam program Studi Ners  
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Oleh:  
Bina Borta Pandiangan  
(Sr. M. Angela Pandiangan FSE)  
NIM. 032018096

**PROGRAM STUDI NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH  
MEDAN  
2022**



# STIKes Santa Elisabeth Medan



## STIKes Santa Elisabeth Medan

### LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Bina Borta Pandiangan (Sr. M. Angela Pandiangan FSE)  
NIM : 032018096  
Program Studi : SI Keperawatan  
Judul : Pengaruh *Mindfulness Meditation* Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat II di Prodi Ners STIKes Elisabeth Medan Tahun 2022

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKes Santa Elisabeth Medan.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Penulis, 23 Mei 2022

Bina Borta Pandiangan  
(Sr. M. Angela Pandiangan FSE)



# STIKes Santa Elisabeth Medan

		
<b>STIKes Santa Elisabeth Medan</b>		
		
<b>PROGRAM STUDI NERS STIKes SANTA ELISABETH MEDAN</b>		
<b>Tanda Pengesahan</b>		
Nama	:	Bina Borta Pandiangan(Sr. M. Angela FSE)
NIM	:	032018096
Judul	:	Pengaruh <i>Mindfulness Meditation</i> terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat II di Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022
Telah Disetujui, Diperiksa, Dan Dipertahankan Dihadapan Tim Pengaji Skripsi Jenjang Sarjana Medan, 17 Mei 2022		
<b>TIM PENGUJI :</b>		<b>TANDA TANGAN</b>
Pengaji I : (Mestianan Br. Karo Ns., M.Kep., DNSc)		
Pengaji II : (Ance M. Siullagan, S.Kep.,Ns.,M. Kep)		
Pengaji III: ( Lili S.Tumanggor S.Kep.,Ns.,M. Kep)		
Mengetahui Ketua Program Studi Ners		Mengesahkan Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan
		
(Lindawati F.T, S.Kep.,Ns.,M.Kep) (Mestiana Br. Karo, Ns., M.Kep.,DNSc)		
STIKes Santa Elisabeth Medan		vi



# STIKes Santa Elisabeth Medan

STIKes Santa Elisabeth Medan



## PROGRAM STUDI NERS STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

### Tanda Persetujuan

Nama : Bina Borta Pandiangan(Sr. M. Angela FSE)  
NIM : 032018096  
Judul : Pengaruh *Mindfulness Meditation* terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat II di Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022

Telah Disetujui Untuk Diujikan Pada Ujian Sidang Sarjana Keperawatan  
Medan 17 Mei 2021

Pembimbing II

Pembimbing I

(Aince M. Siallagan , S.Kep.,Ns.,M. Kep) (Mestiana Br.Karo Ns.,MKep., DNSc)

Mengetahui  
Ketua Program Studi Ners

(Lindawati F. Tampubolon, S.Kep., Ns., M. Kep)



# STIKes Santa Elisabeth Medan



## STIKes Santa Elisabeth Medan

### HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik sekolah tinggi ilmu kesehatan Santa Elisabeth Medan,  
saya yang bertandatangan di bawah ini

Nama	Bina Borta Pandiungan (Sr. M. Angela FSE)
Nim	032018096
Program Studi	Ners Tahap Akademik
Jenis Karya	Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan hak hak behas royalty non-eksklusif (*non-exclusive royalty free right*) atau karya ilmiah saya yang berjudul : Pengaruh Mindfulness Meditation Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat II Di Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022.

Dengan hak behas royalty non-eksklusif ini sekolah tinggi ilmu kesehatan Santa Elisabeth Medan berhak menyimpan media formatkan, mempublikasi tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan, 17 Mei 2021  
Yang menyatakan

(Bina Borta Pandiungan )



# STIKes Santa Elisabeth Medan

## ABSTRAK

Bina Borta Pandiangan 032018096

Pengaruh *Mindfulness Meditation* Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat II Di Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022.

Program Studi Ners, 2022

Kata Kunci : *Mindfulness meditation*, kecemasan, Mahasiswa

(xviii + 75 + Lampiran)

*Mindfulness meditation* merupakan intervensi dengan latihan kesadaran dan pikiran yang bertujuan untuk merilekskan pikiran, meningkatkan konsenterasi, serta menemukan kegembiraan dan sukacita. *Mindfulness meditation* dapat menurunkan kecemasan. Kecemasan merupakan Suatu keadaan psikologis dan fisiologis yang terganggu, akibat adanya perasaan yang berlebihan terhadap suatu stressor yang muncul, sehingga dapat menimbulkan ketidaknyamanan kognitif, *somatic*, emosi dan perilaku disertai dengan adanya gejala seperti perasaan sedih, hampa, putus asa, perasaan bersalah, tidak berharga, lekas marah, gelisah, kehilangan minat pada aktivitas meskipun aktivitas itu menyenangkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh *mindfulness meditation* terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat dua di prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022. Metode penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* dengan jumlah responden sebanyak 47 orang. Hasil uji *statistic* menunjukkan ada pengaruh *mindfulness meditation* terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat dua di Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022 dengan hasil uji *Wilcoxon sign rank test*, diperoleh p value = 0,001. *Mindfulness meditation* sebagai alternatif penanganan kecemasan pada mahasiswa dapat menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa sehingga meningkatkan konsenterasi dan merilekskan pikiran.

Peneliti selanjutnya disarankan agar melakukan penelitian tentang *mindfulness meditation* dengan durasi dan frekuensi intervensi diperpanjang 2-3 siklus agar lebih optimal.

Daftar pustaka ( 2005- 2021)



# STIKes Santa Elisabeth Medan

## ABSTRACT

Bina Borta Pandiangan, 032018096

*The Mindfulness Meditation Effect on Anxiety in nursing Students level II of nursing study Program STIKes Santa Elisabeth Medan 2022.*

*Nursing Study Program, 2022*

*Keywords: Mindfulness meditation, anxiety, students*

*(xviii + 75 + Appendixs)*

*Mindfulness meditation is an intervention with mindfulness and mind exercises that aims to relax the mind, increase concentration, and find joy and joy. Mindfulness meditation can reduce anxiety. Anxiety is a psychological and physiological state that is disturbed, due to excessive feelings of a stressor that appears, so that it can cause cognitive, somatic, emotional and behavioral discomfort accompanied by symptoms such as feelings of sadness, emptiness, hopelessness, guilt, worthlessness, irritability, restlessness, loss of interest in activities even though they are pleasurable.*

*This study aims to identify the Mindfulness Meditation Effect on Anxiety in nursing Students level II of nursing study Program STIKes Santa Elisabeth Medan 2022. This research method uses a one group pretest-posttest design. The sampling technique was purposive sampling with a total of 47 respondents. The results of the statistical test showed that there was an effect of mindfulness meditation on anxiety in sophomore students at the Santa Elisabeth Medical School Study Program, Medan in 2022 with the results of the Wilcoxon sign rank test, obtained p value = 0.001. Mindfulness meditation as an alternative to dealing with anxiety in students can reduce students' anxiety levels thereby increasing concentration and relaxing the mind.*

*Further researchers are advised to conduct research on mindfulness meditation with the duration and frequency of the intervention extended by 2-3 cycles to make it more optimal.*

*Bibliography (2005-2021)*



# STIKes Santa Elisabeth Medan

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Pengasih dan Penyayang yang selalu menjadi sumber kekuatan dan kebijaksanaan serta penolong bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini dengan judul “**Pengaruh Mindfulness Meditation Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat II Di Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022**” . Penelitian ini bertujuan untuk melengkapi tugas dalam menyelesaikan mata kuliah metodologi Keperawatan Program Studi Ners Tahap Akademik di STIKes Santa Elisabeth Medan.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menemukan banyak kesulitan dan tantangan, tetapi atas bimbingan, bantuan serta dukungan dari berbagai pihak akhirnya penelitian ini dapat terselesaikan. Untuk itu kritik dan saran masih sangat penulis butuhkan demi kebaikan penelitian ini.

Dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih secara khusus kepada:

1. Mestiana Br. Karo, S.Kep., Ns., M.Kep., DNSc. Selaku ketua STIKes Santa Elisabeth Medan dan sekaligus dosen pembimbing dan penguji I yang telah memberikan kesempatan, fasilitas yang baik serta telah sabar membimbing dan memberikan dukungan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
2. Sr. M. Godeliva Simbolon FSE Pemimpin Umum Kongregasi Fransiskanes Santa Elisabeth, dan seluruh jajarannya, yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk menempuh Pendidikan di



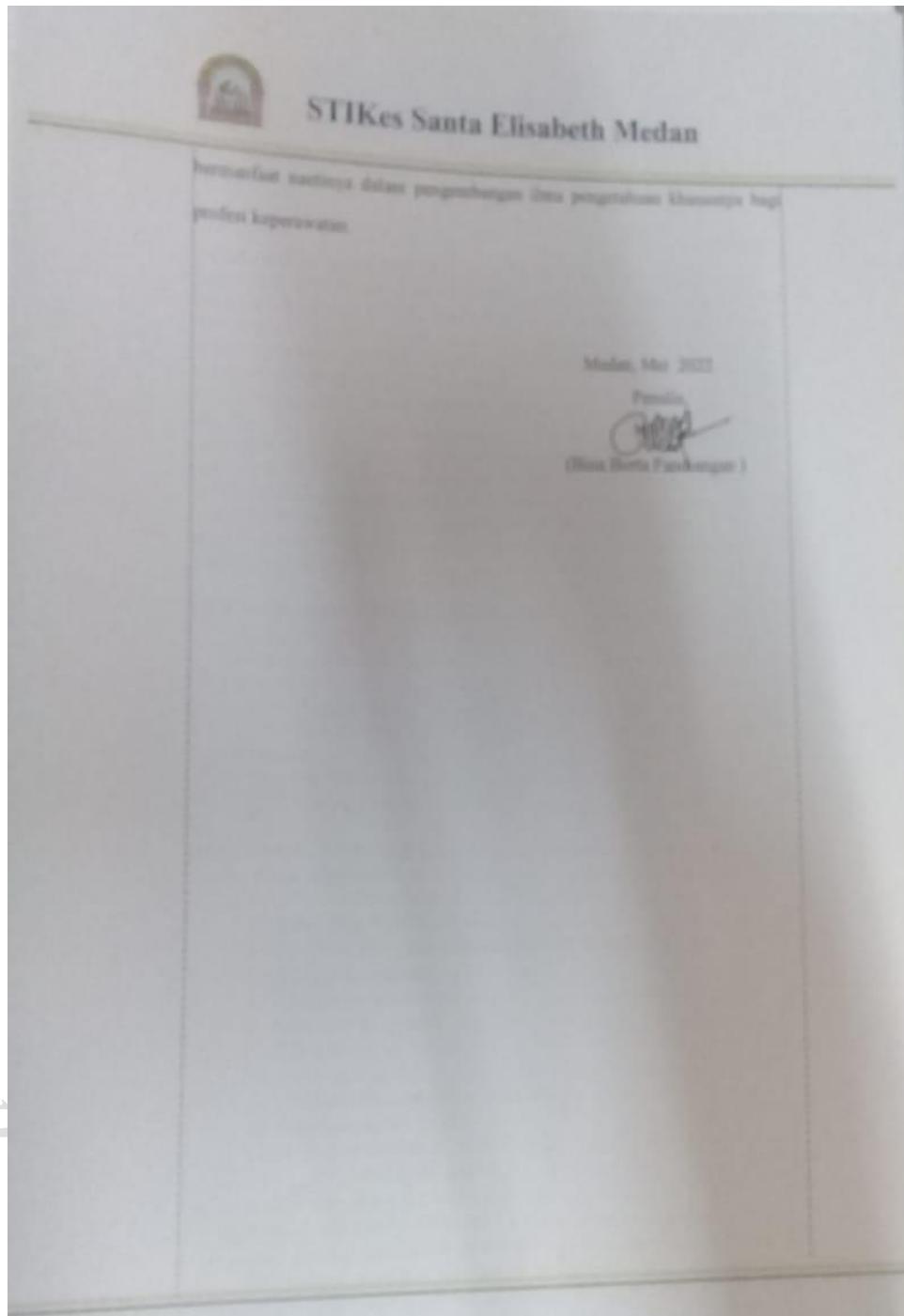
## STIKes Santa Elisabeth Medan

STIKes Santa Elisabeth Medan, dan selalu mendukung hingga sampai pada penyusunan skripsi ini. serta ucapan terimakasih kepada seluruh para suster Kongregasi Fransiskanes Santa Elisabeth yang senantiasa mendoakan dan motivasi penulis untuk penyusunan skripsi ini.

3. Lindawati F. Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Kaprodi Sarjana keperawatan sekaligus dosen pembimbing akademik saya yang telah memberikan dukungan dan nasihat kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
4. Ance Sialagan, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing dan penguji II yang telah membimbing dengan sabar dan memberikan motivasi kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
5. Lili Suryani, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen penguji III yang telah memberikan saya gagasan-gagasan yang membangun, sehingga membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh teman-teman Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Tahap Akademik Angkatan XII stambuk 2018, yang selalu berjuang bersama dalam penyusunan skripsi ini dan yang tidak dapat penulis ucapkan satu persatu. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun pada teknik dalam penulisan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis sangat terbuka menerima kritikan dan saran yang bersifat membangun demi kebaikan penelitian ini. Semoga Tuhan Yang Maha Rahim mencurahkan berkat dan Kasih- Nya kepada semua pihak yang telah banyak membantu peneliti. Harapan penulis, semoga penelitian ini akan dapat.



# STIKes Santa Elisabeth Medan





# STIKes Santa Elisabeth Medan

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL DEPAN .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSYARATAN GELAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI.....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR DIAGRAM .....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	8
1.3 Tujuan .....	9
1.3.1 Tujuan umum .....	9
1.3.2 Tujuan khusus .....	9
1.4 Manfaat .....	9
1.4.1 Manfaat teoritis .....	9
1.4.2 Manfaat Praktis .....	10
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>11</b>
2.1 Konsep Kecemasan .....	11
2.1.1 Defenisi kecemasan.....	11
2.1.2 Bentuk-bentuk kecemasan .....	13
2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan .....	14
2.1.4 Gejala kecemasan.....	16
2.1.5 Klasifikasi kecemasan.....	17
2.1.6 Dampak kecemasan .....	19
2.1.7 Mahasiswa .....	19
2.1.8 Masa remaja .....	20
2.1.9 Perkembangan psikologi masa remaja .....	21
2.1.10 Kecemasan pada remaja.....	21
2.1.11 Tingkat dan respon kecemasan .....	22
2.1.12 Jenis alat ukur kecemasan .....	24
2.1.13 Penatalaksanaan kecemasan.....	28
2.2 Konsep <i>Mindfulness Meditation</i> .....	31
2.2.1 Defenisi <i>mindfulness meditation</i> .....	31
2.2.2 Tehnik melakukan <i>mindfulness meditation</i> .....	33



# STIKes Santa Elisabeth Medan

2.2.3 Komponen-komponen <i>mindfulness meditation</i> .....	34
2.2.4 Model efektivitas <i>mindfulness meditation</i> terhadap depresi .....	35
2.2.5 Pelatihan <i>mindfulness meditation</i> yang efektif.....	36
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN .....</b>	<b>43</b>
3.1 Kerangka Konseptual .....	43
3.2 Hipotesis Penelitian.....	45
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN.....</b>	<b>46</b>
4.1 Rancangan Penelitian .....	46
4.2 Populasi dan sampel.....	47
4.2.1 Populasi .....	47
4.2.2 Sampel.....	47
4.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	48
4.3.1 Variabel independen.....	48
4.3.2 Variabel dependen.....	48
4.3.3 Definisi operasional .....	48
4.4 Instrumen Penelitian.....	49
4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	50
4.5.1 Lokasi penelitian .....	50
4.5.2 Waktu penelitian .....	50
4.6 Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data .....	50
4.6.1 Pengambilan data .....	50
4.6.2 Teknik pengumpulan data.....	50
4.6.3 Uji validitas dan reliabilitas .....	52
4.7 Kerangka Operasional .....	53
4.8 Pengolahan Data.....	54
4.9 Analisa Data .....	55
4.9.1 Analisa Univariat .....	55
4.9.2 Analisa Bivariat.....	55
4.10 Etika Penelitian .....	55
<b>BAB 5 PEMBAHASAN .....</b>	<b>57</b>
5.1. Gambaran Lokasi Penelitian .....	57
5.2. Hasil Penelitian .....	58
5.2.1. Data demografi responden berdasarkan usia di prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan .....	58
5.2.2. Tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat II <i>pre</i> intervensi <i>mindfulness meditation</i> .....	58
5.2.3. Tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat II <i>post</i> intervensi <i>mindfulness meditation</i> .....	59
5.2.4. Pengaruh <i>mindfulness meditation</i> terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat II di prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan .....	59



# STIKes Santa Elisabeth Medan

5.3. Pembahasan Hasil penelitian .....	60
5.3.1. Tingkat Kecemasan <i>pre</i> intervensi <i>mindfulness meditation</i> pada mahasiswa tingkat II di prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022 .....	60
5.3.2. Tingkat kecemasan <i>post</i> intervensi <i>mindfulness meditation</i> pada mahasiswa tingkat II di prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022 .....	63
5.3.3. Pengaruh <i>mindfulness meditation</i> terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa tingkat II di prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022 .....	65
5.4. Keterbatasan penelitian .....	67
<b>BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>68</b>
6.1. Simpulan .....	68
6.2. Saran .....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>70</b>
<b>LAMPIRAN</b>	
1. Lembar penjelasan penelitian .....	76
2. <i>Informed consent</i> .....	77
3. Kuesioner kecemasan (Hars).....	78
4. Lembar usulan Judul proposal.....	82
5. Lembar pengajuan judul Skripsi .....	83
6. Lembar Bimbingan Proposal.....	84
7. Permohonan Ijin Penelitian .....	88
8. Surat Persetujuan dan Pelaksanaan Penelitian .....	89
9. Surat Keterangan .....	90
10. Surat Etik Penelitian.....	91
11. Modul <i>mindfulness meditation</i> .....	92
12. Lampiran Surat Keterangan Validitas Instrumen .....	123
13. Laporan Satuan Acara Penyuluhan .....	124
14. Master data .....	127
15. Hasil Uji SPSS.....	128
16. Dokumentasi Penelitian .....	133
17. Rencana Pelaksanaan Intervensi .....	138
18. Flowchart .....	140



# STIKes Santa Elisabeth Medan

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1. Defenisi Operasional “Pengaruh <i>Mindfulness Meditation</i> Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat II di Prodi Ners STIKes Elisabeth Medan Tahun 2022”.....	48
Tabel 5.2. Distribusi Frekuensi Karakter Berdasarkan Data Demografi Mahasiswa tingkat II di prodi ners STIKes Santa Elisabeth medan Tahun 2022 .....	58
Tabel 5.3. Tingkat Kecemasan <i>Pre Intervensi mindfulness meditation</i> pada mahasiswa tingkat II di Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022 .....	58
Tabel 5.4. Tingkat Kecemasan <i>Post Intervensi Mindfulness Mediattion</i> pada mahasiswa tingkat II di Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022.....	59
Tabel 5.5. Pengaruh <i>mindfulness meditation</i> terhadap kecemasan Pada mahasiswa tingkat II di Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022 .....	59



# STIKes Santa Elisabeth Medan

## DAFTAR BAGAN

Halaman

Bagan 3.1. Kerangka Konsep penelitian Pengaruh <i>Mindfulness Meditation</i> Terhadap Penurunan Kecemasan Pada mahasiswa Tingkat Dua di Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022 .....	44
Bagan 4.2. Rancangan Penelitian Pengaruh <i>Mindfulness Meditation</i> Terhadap Penurunan Kecemasan Pada mahasiswa Tingkat II di Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022 .....	46
Bagan 4.3. Kerangka Operasional Pengaruh <i>Mindfulness Meditation</i> Terhadap Penurunan Kecemasan Pada mahasiswa Tingkat II di Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022 .....	53



# STIKes Santa Elisabeth Medan

## DAFTAR DIAGRAM

Diagram 5.1. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat II di prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022.....	59
Diagram 5.2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat kecemasan pre intervensi <i>mindfulness meditation</i> pada mahasiswa tingkat II di prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022.....	63

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan hal yang sangat berperan penting bagi manusia sama seperti kesehatan fisik pada umumnya, karena kondisi mental yang sehat tidak lepas dari kondisi kesehatan fisik yang baik. Jika mental seseorang sehat, maka aspek kehidupan yang lain dalam dirinya akan bekerja secara lebih efektif dan efisien (Buanasari & Bidjuni, 2018). Saat ini masalah kesehatan mental seperti gangguan jiwa sudah menjadi masalah yang sangat serius didunia yang dihadapi oleh setiap individu salah satunya yaitu kecemasan (Rahmadani, N., & Mirani, 2021).

Menurut *American Psychological Association (APA)*, kecemasan adalah emosi yang timbul ketika individu sedang stress, ditandai oleh perasaan tegang, khawatir, dan disertai respon fisik seperti jantung berdetak kencang dan meningkatnya tekanan darah (Laksmini et al., 2021).

Menurut Jimenez et al (2018), kecemasan dan ketakutan merupakan respon emosional terhadap suatu ancaman yang sedang dirasakan, yang berasal dari dalam diri dan dapat menimbulkan ketakutan serta ancaman dari luar diri yang menimbulkan kecemasan serta merugikan seseorang. Kecemasan adalah perasaan ketakutan, kekhawatiran, kegelisahan, ketakutan yang samar-samar, dan sumbernya tidak dapat di identifikasi oleh individu tersebut sehingga dapat menyebabkan masalah dalam hubungan, putus sekolah, gangguan kemampuan kerja dan kecenderungan untuk bunuh diri (Kebede et al., 2019).



## STIKes Santa Elisabeth Medan

Menurut Wiguna et al (2018), kecemasan merupakan gejala kekhawatiran yang tidak jelas yang berhubungan dengan perasaan yang tidak berdaya. Kecemasan merupakan keadaan psikologis dan fisiologis yang ditandai dengan ketidak nyamanan kognitif, *somatic*, emosi, dan perilaku disertai gejala seperti perasaan sedih, cemas atau hampa, putus asa, perasaan bersalah, tidak berharga, gampang marah, gelisah, kehilangan minat pada sebuah aktivitas meskipun sebenarnya aktivitas itu menyenangkan (Abdel Wahed & Hassan 2017).

Menurut Ryandra (2019), kecemasan merupakan salah satu sistem peringatan dini yang dimiliki manusia guna menyiapkan dirinya akan adanya bahaya dan ancaman yang datang (respon akan ancaman tersebut bisa berupa lawan (*fight*), lari (*flight*), atau diam (*freeze*)). Selanjutnya kecemasan yang tidak dapat dikendalikan dan muncul secara tiba-tiba akan menimbulkan gangguan kecemasan (*anxiety disorder*), dengan ciri ciri adanya gangguan ketakutan yang berlebihan serta gangguan perilaku.

Kecemasan merupakan suatu hal yang normal dalam kehidupan seseorang, karena tidak ada manusia yang tidak cemas, hanya saja tingkat kecemasan setiap orang itu berbeda-beda. Kecemasan menjadi masalah apabila telah mengganggu kehidupan dan mengurangi kualitas hidup seseorang. Kecemasan merupakan suatu keadaan tegang yang berlebihan yang ditandai dengan perasaan khawatir yang muncul karena adanya respon terhadap *stressor* atau suatu konflik. (Rahmadani, N., & Mirani, 2021).

Menurut Ryandra (2019), kecemasan dapat menghampiri siapa saja khususnya mereka yang berada dalam usia dewasa muda termasuk remaja dengan



## STIKes Santa Elisabeth Medan

status sebagai mahasiswa. Mahasiswa merupakan kelompok yang sangat rentan mengalami berbagai masalah kesehatan mental karena menjadi mahasiswa berarti memiliki tanggung jawab yang besar agar dapat berguna bagi dirinya sendiri dan bagi orang lain.

Menurut Suwanto et al (2020), kecemasan adalah perasaan berlebihan yang muncul akibat seseorang mendapatkan stressor. Rasa cemas yang berlebihan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya, sehingga ketika mereka sering mengalami gangguan kecemasan, maka mereka akan mengalami *distorsi* yang dapat mengganggu kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, dan mengganggu proses belajar pada mahasiswa (Karo et al., 2018).

Menurut Dinata et al (2021), prevalensi kecemasan di Eropa sebesar 13,6%. Data menunjukkan bahwa populasi yang paling terdampak adalah kelompok usia 18 hingga 24 tahun. Data ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa adalah kelompok yang rentan mengalami kecemasan. Berdasarkan data WHO 2017, menemukan bahwa lebih dari 300 juta orang hidup dengan depresi, keadaan ini meningkat sekitar 18 % sejak 2005 hingga 2015, sedangkan Prevalensi gangguan kecemasan pada remaja di Amerika didapatkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami kecemasan dengan skala 7,7%, dan laki-laki sebesar 3,6% (Rahmadani, N., & Mirani, 2021).

Menurut Buanaasari & Bidjuni (2018), prevalensi kecemasan di universitas Garmian Irak didapatkan sebesar 80% mahasiswa mengalami kecemasan, dan prevalensi kecemasan sekitar 10-40% di negara berkembang. Di Indonesia sendiri prevalensi individu yang mengalami kecemasan mencapai 26,5 juta jiwa dan



## STIKes Santa Elisabeth Medan

meningkat sejak lima tahun terakhir dari sekitar 14 juta jiwa (Angellim et al., 2020). Di Provinsi Sumatera utara prevalensi kecemasan penduduk berusia diatas 15 tahun keatas menjadi 9,8% pada tahun 2018 (Ryandra, 2019).

Berdasarkan survey awal terhadap 24 mahasiswa prodi D3 Keperawatan tingkat satu, didapatkan bahwa data tidak cemas sebanyak 8,30% (2 orang), kecemasan ringan sebanyak 29,16% (7 orang), kecemasan sedang sebanyak 16,66% (4 orang), kecemasan berat sebanyak 37,50% (9 orang), dan kecemasan berat sekali (panik) sebanyak 8,30 % (2 orang).

Faktor - faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa adalah tekanan akademik, tuntutan tugas, kekhawatiran akan kesehatan, kompetisi dengan rekan akademis, kebutuhan untuk menjadi unggul, masalah sosial, gangguan tidur, masalah finansial, ataupun *abuse* (penganiayaan terhadap mahasiswa) (Angellim et al., 2020).

Menurut Dinata et al (2021), faktor yang dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa secara umum antara lain kuliah *online*, relasi pertemanan, nilai jelek, sulit memahami materi kuliah, pekerjaan orangtua/ekonomi keluarga, *pandemic*, kerja kelompok, ujian, jaringan internet yang tidak lancar, dan tugas kuliah. Mahasiswa keperawatan memiliki kecemasan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa jurusan lainnya karena beban belajar yang dimiliki cukup berat, selain melakukan kegiatan akademik, mereka juga diharuskan mengikuti praktek klinik dan observasi setiap pergantian mata kuliah, pembuatan laporan hasil observasi, dan tugas kuliah yang diberikan dosen. Hal ini membuat mereka harus menjaga



## STIKes Santa Elisabeth Medan

keseimbangan dalam kehidupannya menuju pribadi yang dewasa (Rosyidah et al., 2020).

Tingginya kecemasan dapat meningkatkan gangguan kognitif, terganggunya kapasitas atensi (ketidakmampuan otak mengolah informasi), mempengaruhi memori jangka pendek, tidak mampu memecahkan masalah, terganggunya performa akademik yang akan mengakibatkan terganggunya konpetensi, *self efficacy*, dan dapat menyebabkan kecemasan lebih lanjut (Angellim et al., 2020). Kecemasan yang berlebihan mempunyai dampak yang dapat merugikan pikiran serta kondisi tubuh seseorang serta dapat menimbulkan penyakit-penyakit fisik dan bahkan kecemasan yang tinggi dapat menurunkan daya tahan tubuh (Diinah & Rahman, 2020).

Menurut Diah, dkk (2017), gejala kecemasan dapat dikategorikan dalam 3 bagian yaitu (1) dampak terhadap kognitif yang terdiri dari khawatir dan tidak dapat berpikir efektif, (2) suasana hati terdiri dari sulit tidur, diam, menangis. (3) tidak tenang seperti gugup, serta jari-jari kaki megetuk-ngetuk. Selain gejala tersebut, tanda-tanda lain adalah takut, tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut, dan gangguan konsentrasi. (Mantika et al., 2019).

Kecemasan yang terus berlanjut dan tidak diatasi maka dapat menyebabkan masalah mental yang lebih fatal yaitu depresi dan keinginan untuk bunuh diri. Kasus bunuh diri di Indonesia terjadi pada 3 mahasiswa Universitas pajajaran tahun 2019, dengan penjelasan bahwa mereka bunuh diri bukan karena keinginan akan kematian, namun karena tidak dapat menemukan jalan keluar untuk menyelesaikan masalah. Fenomena bunuh diri juga terjadi di provinsi



## STIKes Santa Elisabeth Medan

Nanggroh Aceh selama tahun 2015-2017 dengan alasan yang sama yaitu karena mahasiswa tidak dapat menyelesaikan suatu masalah (Ryandra, 2019). Kecemasan dapat meningkatkan hormone kortisol yang menyebabkan pembengkakan pada pembuluh darah dan berdampak buruk bagi kesehatan jantung (Sahidin 2021).

Kecemasan ringan, akan berdampak positif bagi seseorang yang mau dan mampu meningkatkan efisiensi serta fungsi intelektualnya sehingga ia dapat mengatasi cemasnya, namun sebaliknya kecemasan berat dapat merugikan hasil akademik pada mahasiswa yang mengakibatkan penurunan keterampilan belajar, dan peningkatan resiko kegagalan dalam *study* Wiguna et al., (2018) dan mempengaruhi performa akademik ataupun pengembangan profesionalisme yang nantinya jika sudah bekerja dan berhadapan dengan pasien, maka akan semakin berdampak buruk (Syarlita et al., 2020).

Masalah kecemasan dapat diatasi dengan berbagai cara yaitu *Cognitive behavioral therapy* merupakan terapi yang bertujuan mengajarkan pikiran positif sebagai solusi atas masalah klien, dan membuat klien menyadari dan mengevaluasi pengalaman dan masalah yang dimilikinya (Chodijah, 2019).

Menurut Suwanto et al (2020), *relaksasi benson* juga dapat mengatasi kecemasan dengan cara pasien duduk bersandar dan nyaman dalam ruangan yang tenang, lalu klien memejamkan mata, mengendorkan otot dari ujung kaki sampai wajah, kemudian klien menarik nafas, setelah itu klien diberikan terapi *slow stroke back massage* dengan cara menuangkan minyak zaitun ketelapak tangan dan mulai melakukan usapan pada punggung selama 3-10 menit.



## STIKes Santa Elisabeth Medan

Menurut Karo et al (2018), *Laughter therapy* (terapi tawa) juga efektif mengatasi kecemasan dimana dengan tertawa, beban akan terasa ringan, seseorang akan memiliki harapan dan melepaskan *hormone* anti stres dan menimbulkan kegembiraan. Intervensi lain adalah dengan *Tekhnik self talk* yang bertujuan tujuan untuk membantu mengubah pikiran-pikiran negatif yang muncul dalam diri seseorang menjadi pikiran-pikiran positif (Dwi Ananda & Apsari, 2020).

*Art therapy* yang didasarkan pada pemikiran proses kreatif pembuatan seni yaitu dengan meningkatkan komunikasi pikiran dan perasaan non verbal dengan tujuan membantu individu mencari jalan keluar dari masalah yang dihadapi dan membantu individu menjadi lebih sejahtera (Bella Persada & Agustina, 2019).

Menurut Candrawati et al (2020), *mindfulness meditation* merupakan meditasi penyadaran yang bertujuan agar individu yang mengalami kecemasan mampu melatih kesadaran dan mengontrol kecemasannya serta membuat mahasiswa sadar akan kondisi ini-disini (*here and now*) tanpa memberikan penilaian (*judgement*). *Mindfulness meditation* merupakan cara yang baik untuk memurnikan pikiran untuk menjalankan moralitas kehidupan.(Waney et al., 2020).

Menurut Huberty et al (2019), *mindfulness meditation* merupakan pendekatan praktis dalam mengurangi stres pada mahasiswa karena *mindfulness meditation* memiliki potensi untuk meningkatkan perhatian atau tingkat konsenterasi mahasiswa. Sephton et al., (2007) berpendapat bahwa *mindfulness meditation* merupakan terapi non farmakologis yang menarik dan intervensi yang aman dan efektif diberikan kepada anak yang mengalami stress dan gangguan



## STIKes Santa Elisabeth Medan

kecemasan, karena meditasi penyadaran (*mindfulness meditation*) menunjukkan adanya perubahan neuroplastik dalam limbic dan struktur daerah otak yang terkait dengan regulasi emosi, perhatian, dan kesadaran diri.

Menurut Jeffrey M Greeson Phd Ms (2009), berpendapat bahwa *mindfulness meditation* mampu menciptakan kesejahteraan berdasarkan kesadaran emosional yang besar, pemahaman, penerimaan, dan kemampuan untuk memperbaiki keadaan atau suasana hati yang tidak menyenangkan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Baer et al., 2008, Feldman et al., 2007. Sedangkan menurut Jenifer bahwa *mindfulness meditation* dapat menurunkan kecemasan dan mengurangi memburuknya kesehatan mental akibat pandemi. Green et al., (2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh *mindfulness meditation* terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat II di prodi Ners STIKes santa Elisabeth Medan.

### 1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam proposal penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh *mindfulness meditation* terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat II di prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022?”



## STIKes Santa Elisabeth Medan

### 1.3. Tujuan Penelitian

#### 1.3.1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh *mindfulness meditation* (meditasi penyadaran) terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat II di prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan.

#### 1.3.2. Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat II prodi Ners sebelum diberikan *mindfulness meditation*.
2. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat II prodi Ners sesudah diberikan *mindfulness meditation*.
3. Menganalisis pengaruh *Mindfulness meditation* pada kecemasan mahasiswa tingkat II Di Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan.

### 1.4. Manfaat Penelitian

#### 1.4.1. Manfaat teoritis

Untuk menambah pengetahuan dan sumber referensi pada materi keperawatan jiwa tentang pengaruh *mindfulness meditation* terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat II di prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan.



## STIKes Santa Elisabeth Medan

### 1.4.2. Manfaat praktis

#### 1. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian dapat memberikan informasi tentang pengaruh *mindfulness meditation* terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa tingkat II di prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan.

#### 2. Bagi institusi pendidikan STIKes Santa Elisabeth Medan

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi atau panduan, serta data tambahan untuk peneliti selanjutnya dalam mengembangkan pengetahuan serta pemahaman tentang pengaruh *mindfulness meditation* dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa.



## BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. Konsep Kecemasan

#### 2.1.1. Defenisi kecemasan

Menurut Wiguna et al (2018), kecemasan merupakan gejala kekhawatiran yang tidak jelas yang berhubungan dengan perasaan yang tidak berdaya dan apabila kecemasan tersebut ringan, maka akan berdampak positif bagi seseorang yang dapat meningkatkan efisiensi dan fungsi intelektual, namun tingkat kecemasan yang tinggi dapat merugikan hasil akademik pada mahasiswa yang mengakibatkan penurunan keterampilan belajar, dan peningkatan resiko kegagalan dalam *study*. Kecemasan dan ketakutan merupakan respon emosional terhadap suatu ancaman yang sedang dirasakan, dengan ancaman yang berasal dari dalam diri dan dapat menimbulkan ketakutan serta ancaman dari luar diri yang menimbulkan kecemasan yang dapat merugikan seseorang Jimenez et al., (2018)

Menurut Abdel Wahed & Hassan (2017), kecemasan merupakan keadaan psikologis dan keadaan fisiologis yang ditandai dengan ketidaknyamanan kognitif, somatic, komponen emosi, dan perilaku yang memiliki gejala seperti perasaan sedih, cemas atau kosong, putus asa, perasaan bersalah, tidak berharga, lekas marah, kegelisahan, kehilangan minat pada aktivitas dan meskipun aktivitas itu menyenangkan.

Menurut Kebede et al (2019), kecemasan adalah perasaan ketakutan, kekhawatiran, kegelisahan, ketakutan yang samar-samar, dan sumbernya tidak



## STIKes Santa Elisabeth Medan

dapat di identifikasi oleh individu tersebut sehingga dapat menyebabkan kecenderungan bunuh diri, masalah dalam hubungan, putus sekolah dan gangguan kemampuan kerja. Kecemasan berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti, sebuah kekuatiran yang tidak jelas yang membuat seseorang merasa gugup, khawatir, tidak konsenterasi serta ditandai dengan jantung berdebar-debar saat adanya tekanan atau ancaman pada dirinya Hidayati & Nurwanah (2019). Kecemasan dapat menyebabkan perasaan takut, panik, dan juga dapat menimbulkan gangguan fisiologis, bahkan dapat menyebabkan terganggunya konsenterasi dan juga proses mengingat, sehingga kecemasan pada mahasiswa dapat menyebabkan penurunan pada nilai akademiknya (Syarlita et al., 2020).

Menurut Diinah & Rahman (2020), kecemasan adalah kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan perasaan yang kabur disertai perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang tidak jelas. Kecemasan yang berlebihan mempunyai dampak yang dapat merugikan pikiran serta kondisi tubuh seseorang serta dapat menimbulkan penyakit-penyakit fisik dan bahkan kecemasan yang tinggi dapat menurunkan daya tahan tubuh.

Menurut Siallagan (2020), kecemasan adalah suatu perasaan khawatir yang berlebihan dan tidak jelas, dan respon spontan terhadap stimulus eksternal maupun internal yang dapat menimbulkan gejala emosional, kognitif, dan perilaku. Kecemasan merupakan suatu hal yang normal dalam kehidupan seseorang, karena tidak ada manusia yang tidak cemas, hanya saja tingkat kecemasan setiap orang itu berbeda-beda. Kecemasan menjadi masalah apabila



## STIKes Santa Elisabeth Medan

telah mengganggu kehidupan dan mengurangi kualitas hidup seseorang. Kecemasan merupakan suatu keadaan tegang yang berlebihan yang ditandai dengan perasaan khawatir yang muncul karena adanya respon terhadap *stressor* atau suatu konflik. (Rahmadani, N., & Mirani, 2021)

Reaksi kecemasan akan berbeda pada setiap individu, ada sebagian orang reaksi kecemasannya tidak selalu diiringi oleh reaksi fisiologis. Namun terkadang pada orang –orang tertentu, kompleksitas respon dalam kecemasan dapat melibatkan reaksi seperti detak jantung menjadi jauh lebih cepat, berkeringat, sakit perut, sakit kepala, gatal-gatal dan gejala lainnya (Syarli 2021).

Menurut Karo et al (2018), rasa cemas yang berlebihan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya. Apabila remaja yang berstatus mahasiswa sering mengalami gangguan kecemasan, maka mereka akan mengalami distorsi yang dapat mengganggu kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, dan mengganggu proses belajar pada mahasiswa.

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan respon emosional yang tidak jelas dan mempengaruhi keadaan psikologis dan fisiologis serta ditandai dengan ketidaknyamanan kognitif, somatic,dan perilaku seseorang yang apabila tidak segera ditangani akan berdampak buruk terhadap kesehatan mental seseorang (Abdel Wahed & Hassan 2017).

### 2.1.2. Bentuk-bentuk kecemasan

Menurut Cuncic (2017), bentuk kecemasan terdiri dari:



## STIKes Santa Elisabeth Medan

1. Fobia spesifik merupakan rasa takut pada objek atau situasi seperti binatang atau ketinggian
2. Gangguan kecemasan social memiliki perasaan yang intens karena takut akan dipermalukan atau dihakimi selama situasi social, biasanya mereka akan gemetar, wajah memerah dan berpikir kalau mereka aneh.
3. Gangguan panik biasanya disertai dengan jantung berdebar kencang, sesak nafas, nyeri dada, dan pusing.
4. Agrofobia merupakan suatu kondisi, dimana seseorang takut berada dalam situasi sehingga memutuskan untuk meninggalkan rumah dah hidup dalam ketakutan selama 6 bulan atau lebih.
5. Gangguan kecemasan umum melibatkan rasa khawatir yang intens dan kronis. Biasanya mereka khawatir tentang kesehatan, keuangan, anggota keluarga, pengalaman ketika pernah mengalami kecelakaan. Gangguan kecemasan umum dapat berlangsung selama berbulan-bulan dan sering disertai dengan gejala fisik.

### 2.1.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan diantaranya adalah: faktor social, demografi, perilaku, jenis kelamin, tempat tinggal, perasaan kesepian, ketidakmampuan untuk berbagi keluarga dalam kegiatan sosial, adanya insomnia dan penyakit fisik kronis, belajar dalam bahasa inggris, masalah dengan kriteria ujian dan pengaturan jadwal kuliah (Kebede et al., 2019).

Menurut Agama et al (2020), mengemukakan bahwa kepribadian merupakan aspek penting dalam menentukan kondisi kesehatan dan psikologis,



## STIKes Santa Elisabeth Medan

sebab kepribadian merupakan keseluruhan pola pikiran, perasaan, dan perilaku yang sering digunakan dalam usaha adaptasi yang terus menerus terhadap hidupnya. Orang dengan tipe kepribadian introvert cenderung hidup dalam dunianya sendiri sehingga sulit bersosialisasi dengan orang lain serta sering menarik diri dari suasana yang ramai, sehingga orang dengan tipe kepribadian introvert lebih mudah mengalami cemas.

Menurut Dinata et al (2021), faktor yang dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa secara umum antara lain kuliah *online*, relasi pertemanan, nilai jelek, sulit memahami materi kuliah, pekerjaan orangtua/ekonomi keluarga, *pandemic*, kerja kelompok, ujian, jaringan internet yang tidak lancar, dan tugas kuliah. Mahasiswa keperawatan memiliki kecemasan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa jurusan lainnya karena beban belajar yang dimiliki cukup berat, selain melakukan kegiatan akademik, mereka juga diharuskan mengikuti praktek klinik dan observasi setiap pergantian mata kuliah, pembuatan laporan hasil observasi, dan tugas kuliah yang diberikan dosen.

Menurut Angellim et al (2020), faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa adalah tekanan akademik, tuntutan tugas, kekhawatiran akan kesehatan, kompetisi dengan rekan akademis, kebutuhan untuk menjadi unggul, masalah sosial, gangguan tidur, masalah finansial, ataupun *abuse* (penganiayaan terhadap mahasiswa).

Menurut District (2021), faktor psikososial situasi dan kehidupan menjadi pencetus kecemasan pada mahasiswa karena munculnya gangguan mental emosional erat hubungannya dengan berbagai situasi kehidupan dan social



## STIKes Santa Elisabeth Medan

masyarakat, seperti kemiskinan, perceraian orangtua, pengangguran dan adanya penyakit kronik pada remaja mahasiswa.

Menurut Stuart G W & Laraia (2005), faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan antara lain:

1. Usia dan tingkat perkembangan
2. Jenis kelamin
3. Pendidikan
4. Sistem pendukung
5. Metode pembelajaran
6. Pembelajaran di perguruan tinggi
7. Pembelajaran daring (Sahidin, 2021)

### 2.1.4. Indikasi gejala kecemasan

Menurut Shadin (2021), seseorang yang mengalami kecemasan akan berperilaku berbeda dibandingkan mereka yang tidak mengalami kecemasan. Gejala kecemasan dapat dilihat baik secara fisik maupun psikologis antara lain: seseorang mengalami khwatir yang berlebih, cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering berkeringat berlebihan meski cuaca dingin, kaki dan tangan terasa dingin, sesak nafas, mual, diare, mengeluh sakit kepala, membesarinya pupil mata, sering buang air kecil berlebihan, mengeluh sakit pada persendian.

Menurut Pakpahan et al (2020), beberapa gejala yang ditimbulkan oleh kecemasan antara lain:

1. Perasaan mati rasa terhadap dunia



## STIKes Santa Elisabeth Medan

2. Menghidupkan kembali trauma berulang-ulang dalam kenangan dan mimpi
3. Gangguan tidur
4. Sulit berkonsenterasi dan kesiagaan yang berlebihan

Menurut Vivin (2019), gejala-gejala yang dapat dialami seorang yang mengalami kecemasan ialah, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi (murung), gejala somatic/fisik (otot), gejala somatic/fisik (sensorik), gejala kardiovaskuler, gejala respiratori, gejala gastrointestinal, gejala urogenital, gejala autonomy, dan tingkah laku (sikap). Ketika seseorang mengalami peningkatan jumlah hormone stress atau cemas berlebihan, maka dapat membuat sistem sarafnya terganggu (Sahidin, 2021).

### 2.1.5. Klasifikasi tingkat kecemasan

Menurut Sahidin (2021), kecemasan dibagi dalam 4 tingkatan yakni:

1. Kecemasan ringan (*mild anxiety*)

Kecemasan ringan yang terjadi akibat kejadian sehari-hari selama hidup. Pada level ini, seseorang akan merasa waspada dan pandangan perceptual seseorang tersebut meningkat. Seseorang lebih peka dalam melihat, mendengar, dan merasakan. Level kecemasan ini dapat memotivasi diri untuk belajar dan membuat seseorang menjadi dewasa dan kreatif.

2. Kecemasan sedang (*moderate anxiety*)

Pada level ini seseorang hanya focus pada urusan yang akan dilakukan dengan segera termasuk mempersempit pandangan perceptual



## STIKes Santa Elisabeth Medan

sehingga apa yang dilihat, didengar dan dirasakan menjadi lebih sempit.

Pada level ini seseorang akan focus pada sumber kecemasan yang dihadapi mulai membuat perencanaan dan dia masih dapat melakukan hal lain. Manifestasi yang terjadi dalam level ini adalah kelelahan meningkat, denyut jantung dan pernafasan meningkat, ketegangan otot meningkat, kemampuan konsenterasi menurun, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah dan menangis.

### 3. Kecemasan berat (*severe anxiety*)

Pada level ini seseorang hanya berfokus pada sumber kecemasan yang dirasakan dan tidak berpikir tentang hal lain. Manifestasi yang muncul pada level ini adalah mengeluh pusing, sakit kepala, tidak dapat tidur (insomnia), sering buang air kecil, diare, tidak dapat belajar secara efektif, berfokus pada dirinya sendiri, munculnya keinginan tinggi untuk menghilangkan kecemasan dan bingung.

### 4. Panik

Panik ditandai dengan perasaan ketakutan dan terror luar biasa karena mengalami kehilangan kendali terhadap dirinya. Orang yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu meskipun diberikan pengarahan. Tanda dan gejala pada level ini adalah susah bernafas, pucat, tidak dapat berespon terhadap perintah yang sederhana, berteriak, menjerit, berhalusinasi dan delusi. Individu kehilangan kendali diri dan detail perhatian hilang. Karena hilangnya control, maka tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perintah.



## STIKes Santa Elisabeth Medan

### 2.1.6. Dampak kecemasan

Menurut A. Santoso et al (2020), dampak kecemasan yang terus menerus akan mempengaruhi kondisi mental mahasiswa yang berdampak pada penurunan minat belajar, penurunan prestasi, penurunan kualitas lulusan bahkan berdampak terhadap gangguan mental yaitu depresi. ketika kecemasan tidak segera ditangani, maka kecemasan akan menyebabkan perasaan takut, panic, mengalami gangguan fisiologis, terganggunya konsenterasi dan juga proses mengingat. Dampak dari semuanya akan mempengaruhi performa akademik ataupun pengembangan profesionalisme yang nantinya jika sudah bekerja dan berhadapan dengan pasien, maka akan semakin berdampak buruk. (Syarlita et al., 2020).

Kecemasan yang terus berlanjut dan tidak diatasi maka dapat menyebabkan masalah mental yang lebih fatal yaitu depresi dan keinginan untuk bunuh diri. Kasus bunuh diri di Indonesia terjadi pada 3 mahasiswa Universitas pajajaran tahun 2019, dengan penjelasan bahwa mereka bunuh diri bukan karena keinginan akan kematian, namun karena tidak dapat menemukan jalan keluar untuk menyelesaikan masalah. Fenomena bunuh diri juga terjadi di provinsi Nanggroh Aceh selama tahun 2015-2017 dengan alasan yang sama yaitu karena mahasiswa tidak dapat menyelesaikan suatu masalah (Ryandra, 2019). Kecemasan dapat meningkatkan hormone kortisol yang menyebabkan pembengkakan pada pembuluh darah dan berdampak buruk bagi kesehatan jantung Sahidin, ( 2021).

### 2.1.7. Mahasiswa

Mahasiswa adalah kelompok khusus dari orang-orang yang bertahan dalam periode transisi kritis dimana mereka beranjak dari masa remaja awal



## STIKes Santa Elisabeth Medan

menuju dewasa dan pada masa transisi seperti inilah mahasiswa mengalami kecemasan dan stres yang tinggi. Mahasiswa memiliki tugas perkembangan yaitu pemantapan pendirian hidup yang berkaitan dengan identitas diri yang dimiliki oleh mahasiswa yang dapat membuat mereka rentan terhadap kecemasan (Abdel Wahed & Hassan, 2017).

### 2.1.8. Masa remaja

Menurut Sary (2017), masa remaja awal merupakan masa ketika seorang anak tumbuh ke tahap yang dewasa dan tidak dapat ditetapkan secara pasti. Pada masa ini, remaja mulai mempunyai kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya dikarenakan pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan. Pada masa remaja terjadi reorganisasi lingkaran saraf frontal lobe (belahan otak bagian depan sampai belahan sentral). Prontal lobe berfungsi dalam aktivitas kognitif tingkat tinggi, seperti merumuskan perencanaan atau kemampuan mengambil keputusan.

Menurut Mardjan (2016), masa remaja disebut sebagai periode transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang berawal dari usia 12 tahun sampai 19 tahun. Masa ini disebut juga dengan masa pubertas atau masa *adolescence*, dimana pada masa inilah banyak masalah atau problem hidup yang harus dihadapi akibat belum stabilnya emosi remaja dalam mengambil suatu keputusan dan masih mudah dipengaruhi oleh hal-hal negatif seperti mencoba coba untuk merokok, narkoba, dan seks bebas.



## STIKes Santa Elisabeth Medan

### 2.1.9. Perkembangan psikologi masa remaja

Menurut Sary (2017), perubahan-perubahan yang berkaitan dengan kejiwaan pada remaja adalah:

1. Perubahan emosi mencakup kondisi sensitif misalnya mudah menangis, cemas, frustasi, labil
2. Perubahan intelegensi merupakan perkembangan yang menyebabkan remaja cenderung mengembangkan cara berpikir abstrak, suka memberikan kritikan, cenderung ingin mengetahui hal-hal baru sehingga muncul perilaku ingin mencoba-coba.

### 2.1.10. Kecemasan pada remaja

Setiap remaja pasti mengalami kecemasan, baik pria maupun wanita. Populasi umum yang mengalami gangguan kecemasan secara menyeluruh adalah wanita lebih tinggi dibandingkan dengan pria. Kecemasan berarti keadaan emosi yang tidak menyenangkan melibatkan rasa takut subjektif, rasa tidak nyaman pada tubuh dan dapat menyebabkan terjadinya gangguan gejala kecemasan (Mardjan 2016).

1. Gangguan fisiologis
  - a. Gangguan saraf simpatis seperti pada daerah wajah: tegang pada wajah, memerah, suka berkedut (*witching*), mulut terasa kering, pembesaran pada pupil mata, dan suara gemetar.
  - b. Pada anggota ekstremitas: tangan gemetar, *reflex* meningkat
  - c. Pada daerah dada: pernafasan cepat, terasa sulit bernafas, denyut nadi cepat, jantung berdebar kencang, tekanan darah meningkat.



## STIKes Santa Elisabeth Medan

- d. Seluruh badan terasa lemas.
2. Gangguan perilaku
- Produktivitas kerja menurun, sering mengamati dan selalu bersikap waspada, merasa tidak mampu, tidak percaya diri, dan banyak mengeluh.
  - Kontak mata sewaktu berbicara sering menghindar, resah dan gelisah, sering melakukan gerakan yang tidak bermakna, insomnia
  - Sikap sering menyesal, mudah tersinggung, mudah takut, rasa khawatir terus menerus, mendesah tidak menentu.
3. Gangguan kognitif
- Sering merasa bingung dalam kegiatan atau aktivitas harian
  - Sering melamun atau merenungkan sesuatu
  - Mudah lupa, mengalami halangan dalam berpikir (*Blocking of thought*)
  - Cenderung menyalahkan orang lain dan sulit konsenterasi
- (Mardjan,2016)

### 2.1.11. Tingkat dan respon kecemasan

No	Tingkat kecemasan	Respon fisik	Respon kognitif	Respon emosional
1	Ringan	Ketegangan otot ringan, sadar akan lingkungan, sedikit gelisah, penuh perhatian, rajin	Lapang persepsi luas, terlihat tenang, percaya diri, perasaan gagal sedikit, waspada dan memperhatikan banyak hal, mempertimbangkan informasi, tingkat pembelajaran optimal	Perilaku otomatis, sedikit tidak sabar, aktivitas menyendiri, terstimulasi, tenang



## STIKes Santa Elisabeth Medan

No	Tingkat kecemasan	Respon fisik	Respon kognitif		Respon emosional	
2	Sedang	Ketegangan sedang, tanda-tanda vital meningkat, pupil dilatasi, mulai keringat, sering mondar mandir, mumukulkan tangan, nada suara tinggi, sering berkemih, sakit kepala, pola tidur berubah, nyeri punggung	otot	Lapang menurun, perhatian selektif, terhadap stimulasi meningkat, rentang perhatian menurun, penyelesaian masalah menurun,	persepsi kurang secara focus terhadap stimulasi meningkat, rentang perhatian menurun, penyelesaian masalah menurun,	Tidak nyaman, mudah tersinggung, kepercayaan diri goyah, tidak sabar, gembira
3	Berat	Ketegangan otot berat, hiperventilasi, kontak mata buruk, pengeluaran keringat meningkat, bicara cepat dan nada suara tinggi, bertindak sembarangan tanpa tujuan, mengertak gigi, mondar mandir, suka berteriak, meremas tangan, dan gemetar.		Lapang terbatas, proses berpikir terpecah-pecah, sulit berpikir, penyelesaian masalah buurk, tidak mampu mempertimbangkan informasi, hanya memperhatikan ancaman, prekupasi dengan pikiran sendiri, dan egosentrisk	Sangat cemas, agitasi, takut, bingung, merasa tidak adekuat, menarik diri, penyangkalan ingin bebas	
4	Panik	Flight (keinginan untuk pergi selamanya), ketegangan otoot sangat berat, agitasi motoric kasar, pupil dilatasi, tanda-tanda vital tidak stabil (kadang meningkat dan kadang menurun), mengalami insomnia, hormone stres dan neurotransmitter berkurang, sering ternganga.		Persepsi sangat sempit, pikiran tidak logis, terganggu, kepribadian kacau, tidak dapat menyelesaikan masalah, focus pada pikiran sendiri, tidak rasional, sulit memahami stimulus eksternal, halusinasi mungkin terjadi.	Merasa terbebani, merasa tidak mampu, tidak berdaya, lepas kendali, mengamuk, putus asa, marah tanpa sebab, sangat ketakutan, terkejut, takut lelah, mengharapkan hasil yang buruk	

Sumber: Mardjan (2016)



## STIKes Santa Elisabeth Medan

### 2.1.12. Jenis jenis alat ukur kecemasan

Menurut Ramdan (2019), alat ukur kecemasan yaitu:

#### 1. *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*

Menurut Ramdan (2019), *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* pertama kali dikembangkan oleh Max Hamilton pada tahun 1959. Validitas kuesioner ini diuji dengan rentang nilai r sebesar 0,39 hingga 0,79 dan nilai alpha cronbach sebesar 0.948. HARS menggunakan serangkaian pertanyaan dengan jawaban yang harus diisi oleh responden sesuai kondisi yang dirasakan oleh responden. Jawaban yang diberikan merupakan skala (angka) 0, 1, 2, 3, 4 yang menunjukkan tingkat gangguan. Setelah responden mengisi dan menjawab sesuai yang dirasakan, maka hasilnya dapat dihitung dengan menjumlahkan total skor yang didapat dari setiap pertanyaan.

Menurut American thoracic society (2021), HARS adalah salah satu skala peringkat pertama yang telah dikembangkan untuk mengukur tingkat keparahan gejala kecemasan pada orang dewasa, dan remaja. Skala terdiri dari 14 item, masing-masing ditentukan serangkaian gejala, dan mengukur kecemasan psikis (mental agitasi dan tekanan psikologis) dan kecemasan somatic (keluhan fisik yang berhubungan dengan kecemasan). Adapun penilaian kecemasan berdasarkan HARS antara lain:

- a. Perasaan cemas (merasa khwatir, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah marah, mudah tersinggung)



## STIKes Santa Elisabeth Medan

- b. Ketegangan (merasa tegang, merasa lelah, merasa gelisah, merasa gemetar, mudah menangis, tidak mampu untuk rileks, mudah terkejut)
- c. Ketakutan ( takut terhadap gelap, takut terhadap orang asing, takut bila ditinggal sendiri, takut pada hewan, takut pada keramaian lalu lintas, takut pada kerumunan orang banyak)
- d. Insomnia (kesulitan tidur, tidur tidak memuaskan, merasa lelah saat bangun, mimpi buruk, terbangun tengah malam).
- e. Intelektual (sulit berkonsentrasi, sulit mengingat)
- f. Perasaan depresi (kehilangan minat, kurangnya kesenangan dalam hobi, perasaan bersedih/depresi, sering terbangun dini hari saat tidur malam)
- g. Gejala somatik (otot) (nyeri atau sakit otot, kedutan, otot terasa kaku, gigi gemertak, suara tidak stabil, tonus otot meningkat)
- h. Gejala sensorik (telinga terasa berdenging, penglihatan kabur, muka memerah, perasaan lemah, sensasi ditusuk-tusuk).
- i. Gejala kardiovaskuler (takikardi, palpasi, nyeri dada, denyut nadi meningkat, perasaan lemas/lesu seperti mau pingsan, denyut jantung serasa berhenti sekejap)
- j. Gejala pernapasan (nafas terasa sesak/dada terasa ditekan, perasaan tercekik, sering menarik napas dalam, napas pendek/tersengal-sengal).



## STIKes Santa Elisabeth Medan

- k. Gejala gastrointestinal (kesulitan menelan, nyeri perut, perut terasa kembung, sensasi terbakar, perut terasa penuh, merasa mual, muntah, sulit BAB/sembelit, kehilangan berat badan)
- l. Gejala genitourinari (frekuensi berkemih meningkat, tidak dapat menahan air seni, tidak datang bulan, darah haid lebih banyak dari biasanya).
- m. Gejala otonom (mulut kering, muka kemerahan, muka pucat, sering berkeringat, merasa pusing, kepala terasa berat, merasa tegang, rambut terasa menegang).
- n. Tingkah laku (gelisah, tidak tenang/mondar-mandir, tangan gemetar, alis berkerut, wajah tegang, pernafasan cepat, wajah pucat, sering menelan ludah, dll).

Cara penilaianya adalah sebagai berikut:

0 = tidak ada gejala sama sekali

1 = ringan atau satu gejala yang ada

2 = sedang atau separuh gejala yang ada

3 = berat atau lebih dari separuh gejala yang ada

4 = sangat berat atau semua gejala ada

Penentuan derajat atau tingkat kecemasan diatas adalah dengan cara menjumlahkan skor 1 – 14 dengan hasil:

Skor 14-20 = kecemasan ringan

Skor 21-27 = kecemasan sedang

Skor 28-41 = kecemasan berat



## STIKes Santa Elisabeth Medan

Skor 42-56 = kecemasan berat sekali (panic).

### 2. Visual Analog Scale (VAS)

Menurut Afif (2020), *Visual Analog Scale* merupakan suatu garis lurus yang mewakili tingkat kecemasan dan pendeskripsi verbal pada setiap ujungnya. Skala ini memberi kebebasan kepada pasien untuk mengidentifikasi kategori cemas yang dirasakan. Pengukuran VAS pada nilai 0 dikatakan tidak ada kecemasan, nilai 1-3 dikatakan cemas ringan, nilai antara 4-6 cemas sedang, nilai 7-9 cemas berat, dan nilai 10 dianggap panik.

### 3. Analog anxiety scale ( AAS)

Merupakan modifikasi dari *HRSA* (*Hamilton rating scale for anxiety*). Penilaian *AAS* mencakup 6 gejala psikis kecemasan yaitu: cemas, tegang, takut, insomnia, kesulitan atau gangguan intelektual, perasaan depresi atau sedih, dengan rentang nilai antara 0 sampai dengan 100. Skor yang diperoleh dari *AAS* dibagi menjadi :

Skor < 150	: tidak ada kecemasan
Skor 150-199	: kecemasan ringan
Skor 200-299	: kecemasan sedang
Skor 300-399	: kecemasan berat
Skor > 400	: panic

### 4. Taylor manifest anxiety scale (T-MAS)

Merupakan kuisioner kecemasan sebagai ciri kepribadian yang dibuat oleh Janet taylor 1953 dengan aspek fisiologis (seberapa sering



## STIKes Santa Elisabeth Medan

gangguan fisik dialami oleh individu), dan aspek psikologis yaitu seberapa sering gangguan psikis yang dialami oleh individu (Afif 2020).

### 5. Hospital anxiety and depression scale (HADS)

Dikembangkan oleh Dr. Philip snaith dan Anthony zigmond, yang merupakan skala yang digunakan untuk mengukur gejala cemas, dan depresi pada pasien non-psikiatri rumah sakit. Skala ini digunakan pada latar yang beragam, baik di komunitas, layanan primer, rawat inap dan psikiatri Afif, (2020). Dalam penelitian ini, penulis menggunakan alat ukur *HARS* (*Hamilton anxiety rating scale*) yang merupakan salah satu skala peringkat pertama yang telah dikembangkan untuk mengukur tingkat keparahan gejala kecemasan pada orang dewasa, dan remaja.

#### 2.1.13. Penatalaksanaan kecemasan

##### 1. Terapi farmakologi

Menurut Cuncic (2017), terapi farmakologi yang dapat diberikan seperti *selective serotonin inhibitors* (SSRIs) diantaranya *fluoxetine* (*Prozac*) yang dapat memblokir reabsorpsi neurotransmitter serotonin, zat kimia otak yang berkontribusi pada perasaan bahagia dan sejahtera. Selain itu obat lainnya adalah serotonin *norepinephrine reuptake inhibitors* (SNRIs) diantaranya *venlafaxine* (*efexor*), untuk menghambat neurotransmitter serotonin dan *norepinefrin*, bahan kimia otak yang terlibat dalam perasaan kewaspadaan dan energi agar tidak diserap kembali. *Benzodiazepin*, diantaranya *alprazolam* (*Xanax*) digunakan



## STIKes Santa Elisabeth Medan

untuk pengobatan kecemasan pada jangka pendek yang berfungsi untuk mengurangi gejala fisik dan mengurangi ketegangan otot.

Antidepresan trisiklik seperti *imipramine (tofrani)*, yang telah terbukti efektif dalam pengobatan kecemasan, namun memiliki efek samping seperti rasa kantuk, sembelit, dan penambahan berat badan. Obat lainnya adalah *monoamine oxidase inhibitors (MAOIs)* diantaranya, *phenelzine (nardil)*, untuk membantu meningkatkan *neurotransmitter* seperti serotonin dan norepinefrin dengan efeksamping hipertensi.

### 2. *Laughter therapy* (terapi tawa)

Terapi ini merupakan terapi penangkal stres, sakit dan penangkal konflik yang kuat. Dengan tertawa, bebabn akan terasa ringan, seseorang akan memiliki harapan dan melepaskan hormone anti stres dan menimbulkan kegembiraan Karo et al., (2018).

### 3. *Tekhnik self talk*

Tehnik ini merupakan salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi cemas dan stres yang dialami oleh remaja, dengan tujuan untuk membantu mengubah pikiran-pikiran negative yang muncul dalam diri seseorang menjadi pikiran-pikiran positif. cara dialog yang dilakukan individu dengan dirinya dimana ia menafsirkan perasaan dan persepsinya, serta mengatur dan mengubah keyakinannya, serta juga memberikan instruksi dan penguatan bagi dirinya.Dwi Ananda & Apsari, (2020).



## STIKes Santa Elisabeth Medan

### 4. *Art therapy*

*Art Therapy* didasarkan pada pemikiran proses creative pembuatan seni yaitu penyembuhan peningkatan kehidupan dan merupakan bentuk komunikasi pikiran dan perasaan non verbal. *Art therapy* membantu individu mencari jalan keluar dari masalah yang dihadapi dan membantu individu menjadi lebih sejahtera. Bella Persada & Agustina, (2019)

### 5. Terapi relaksasi benson

Terapi ini diberikan dengan cara pasien duduk bersandar dan nyaman dalam ruangan yang tenang, lalu klien memejamkan mata, mengendorkan otot dari ujung kaki sampai wajah, kemudian klien menarik nafas, setelah itu klien diberikan terapi *slow stroke back massage* dengan cara menuangkan minyak zaitun ketelapak tangan dan mulai melakukan usapan pada punggung selama 3-10 menit (Suwanto et al., 2020)

### 6. *Mindfulness meditation*

*Mindfulness meditation* dapat memberikan ketenangan bagi dengan memusatkan perhatian pada pikiran yang muncul dan membiarkannya hadir tanpa melakukan penghakiman atas pikiran-pikiran tersebut. Candrawati et al., (2020).



## STIKes Santa Elisabeth Medan

### 2.2. *Mindfulness Meditation*

#### 2.2.1. Pengertian *mindfulness meditation*

Meditasi dalam bahasa Inggris Inggris adalah *meditation* yang berarti pemasatan perhatian terus menerus kepada satu objek, sehingga orang yang melakukan meditasi sampai pada perenungan yang sangat dalam. Meditasi merupakan cara yang baik untuk memurnikan pikiran untuk menjalankan moralitas kehidupan Waney et al., (2020). *Mindfulness meditation* merupakan meditasi penyadaran yang bertujuan agar individu yang mengalami kecemasan mampu melatih kesadaran dan mengontrol kecemasan Candrawati et al., (2020),

Menurut Sephton et al (2007), berpendapat bahwa *mindfulness meditation* merupakan terapi non farmakologis yang menarik, intervensi yang aman dan efektif diberikan kepada anak yang mengalami stress dan gangguan kecemasan, karena meditasi penyadaran (*mindfulness meditation*) menunjukkan adanya perubahan *neuroplastik* dalam *limbic* dan struktur daerah otak yang terkait dengan regulasi emosi, perhatian, dan kesadaran diri.

Menurut Heuschkel & Kuypers (2020), *mindfulness meditation* merupakan suatu tindakan yang dilakukan seseorang untuk mempertahankan kesehatan mentalnya dengan menyadari keberadaannya, pengalaman hidupnya, dengan tidak menghakimi atau memberi penilaian terhadapnya, serta mampu menerima secara emosional sambil tetap dalam keadaan santai. Apabila *mindfulness meditation* dipraktekkan dalam jangka waktu pendek (4 hari) sudah terbukti berdampak positif pada suasana hati, mengurangi kelelahan dan kecemasan. Selanjutnya apabila *mindfulness meditation* dipraktikkan dalam jangka



## STIKes Santa Elisabeth Medan

waktu panjang, bagi mereka yang mengalami keadaan sehat, maka dapat meningkatkan regulasi diri dan kesejahteraan hidup.

Menurut Calabrese (2019), *mindfulness meditation* adalah suatu terapi kesehatan mental yang didalamnya tidak ada permainan kata-kata, melainkan suatu tindakan untuk bersantai, menemukan kegembiraan dan sukacita. Dalam melakukan meditasi penyadaran, tidak perlu memperdulikan mengapa saya melakukannya, namun percaya bahwa seseorang hadir kedunia untuk membawa cinta kasih sayang.

Menurut Wu et al (2019), *mindfulness meditation* merupakan suatu bentuk latihan mengatur diri untuk kebutuhan pikiran dan tubuh, dengan memperhatikan keadaan saat ini dan mencapai suatu kesadaran serta tidak menghakimi melainkan menerima. Meditasi ini berakar pada *Vipassana* (meditasi pandangan terang, suatu teknik meditasi budhis) untuk mempengaruhi mental dan melibatkan suatu perhatian, sehingga telah terbukti *mindfulness meditation* memberikan keuntungan pada kondisi mental dan fisik, khususnya peningkatan emosional dan pemulihan dari suatu psikopatologi. Selain itu, *mindfulness meditation* dapat mengurangi reaktivitas stres, menjaga keseimbangan emosional, meningkatkan kesejahteraan, mengurangi perasaan negatif yang terkait dengan kecemasan dan depresi.

Dari berbagai pengertian yang dipaparkan oleh peneliti sebelumnya diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *Mindfulness meditation* merupakan intervensi sederhana dan tanpa biaya mahal yang dapat dilakukan oleh siapapun dengan santai tenang, rileks, yang melibatkan pikiran dan perasaan, namun tidak melakukan penghakiman atas pikiran tersebut, yang akan memberikan dampak



## STIKes Santa Elisabeth Medan

besar bagi kesehatan mental dan spiritual seseorang. Oleh karena itulah, maka *mindfulness meditation* dapat diberikan pada mahasiswa yang mengalami kecemasan, agar mahasiswa mampu melatih kesadaran untuk mengontrol kecemasannya (Wu et al., 2019).

### 2.2.2. Tehnik melakukan *mindfulness meditation*

Menurut Mukti & Wimbarti (2020), tehnik *mindfulness meditation* dibagi dalam 5 tehnik yaitu:

1. Meditasi menyadari pernafasan (*short breathing/ breathing meditation*) yang bertujuan untuk membantu individu meningkatkan kemampuan konsenterasi, mencegah terjadinya proses kesalahan berpikir dan bertindak, serta melatih kemampuan menyadari dan mengantisipasi akibat serta manfaat setiap tindakan, baik untuk sendiri maupun untuk orang lain.
2. *Body sensation* atau menyadari sensasi tubuh yang bertujuan untuk melatih kepekaan individu dalam menghadapi situasi atau emosi yang dialami oleh diri sendiri atau orang lain dan mampu meningkatkan kemampuan untuk memberikan respon positif.
3. *Compassionate body scan* atau pendekstian tubuh dengan sikap penghargaan yang bertujuan melatih individu menumbuhkan penghargaan terhadap diri sendiri dan orang lain
4. *Open awareness* atau membuka kesadaran, menerima pikiran dan perasaan yang bertujuan untuk membantu individu agar lebih terbuka terhadap setiap situasi atau peristiwa, baik yang bersifat menyenangkan



## STIKes Santa Elisabeth Medan

maupun yang tidak menyenangkan, serta membantu untuk meningkatkan sikap penerimaan tanpa melakukan penilaian (*judgment*)

5. *Wanting release* atau melepaskan hasrat yang mengganggu yang bertujuan untuk menumbuhkan sikap menerima, cinta, ikhlas terhadap diri sendiri maupun orang lain. (Mukti & Wimbarti 2020).

### 2.2.3. Komponen-komponen *mindfulness meditation*

Menurut Tang (2017), menjelaskan bahwa berdasarkan penemuan yang dilakukan oleh para ilmu saraf, *mindfulness meditation* mencakup tiga komponen yang saling berinteraksi erat yaitu:

1. Peningkatan kontrol perhatian

Selama melakukan *mindfulness meditation*, individu mengontrol perhatian dengan fokus secara terus menerus pada suatu objek atau target seperti, nafas dan sensasi tubuh dengan tetap waspada, tetap berorientasi, dan control eksekutif terhadap pengalaman yang ada, dan dengan demikian dapat mengurangi pengalaman afektif negatif dengan cara yang tidak menghakimi melainkan menerimanya.

2. Regulasi emosi

Regulasi emosi mengacu pada strategi implisit dan eksplisit yang dapat mempengaruhi emosi yang mana yang muncul, kapan, berapa lama terjadi, dan bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan.

Regulasi emosi diperlukan untuk menangani pengalaman kebosanan dan suasana hati negative selama melakukan *mindfulness meditation*. Saat hal tersebut dilakukan dengan baik, maka energy positif akan membawa

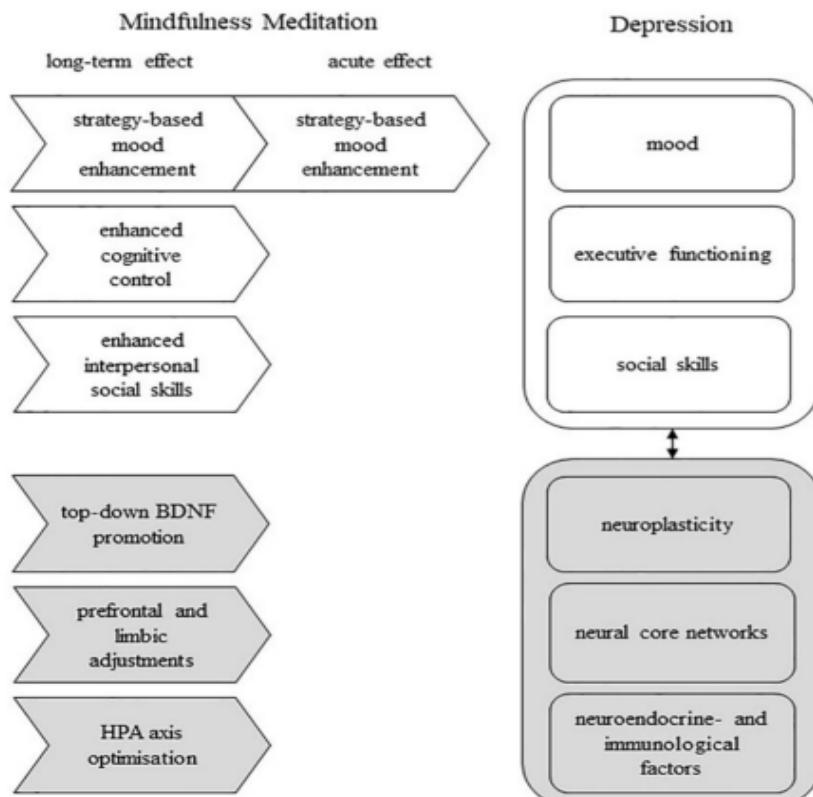
## STIKes Santa Elisabeth Medan

kegembiraan dan kesejahteraan yang akan membantu mempertahankan perhatian dan keadaan meditasi yang berguna untuk mendukung proses mental.

### 3. Kesadaran diri

Meta kesadaran diri mengacu pada kesadaran diri sebagai objek perhatian (*meta-awareness*). Meta kesadaran sering digunakan untuk menggambarkan fungsi kesadaran . Selama *mindfulness meditation*, kita menyadari keadaan tubuh internal kita sendiri (*interoception*), dan keadaan mental (kesadaran), dengan cara yang seimbang (Tang 2017).

#### 2.2.4. Model efektivitas *mindfulness meditation* terhadap depresi



Sumber: Heuschkel & Kuypers (2020)



## STIKes Santa Elisabeth Medan

Menurut Matiz et al (2020), mengatakan bahwa *mindfulness meditation* telah terbukti dapat mengurangi kelelahan kerja, pengurangan tingkat kecemasan bahkan stres, meningkatkan kesadaran interoseptif, empati, karakter, dan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa meditasi penyadaran merupakan suatu praktek kesehatan mental yang memiliki potensi membantu mengelola penderitaan psikologis seseorang dimana setiap orang pasti membutuhkan dukungan psikologis.

### 2.2.5. Tahap-tahap melakukan *mindfulness meditation* yang efektif

Pelatihan meditasi selama 5 hari (20 menit setiap hari), dapat meningkatkan koordinasi tubuh dan pikiran, sedangkan meditasi 4 hari (20 menit setiap hari) dapat menurunkan perasaan negative seperti kelelahan dan kecemasan serta meningkatkan fungsi kognitif. Pelatihan meditasi selama 3 hari (selama 1 jam) dapat mengurangi suasana hati negative, kelelahan, kebingungan, dan kontrol detak jantung, serta menurunkan tingkat kecemasan dan depresi. Meditasi yang dilakukan selama 7 hari (30 menit setiap hari), dapat mengurangi gejala yang berhubungan dengan kecemasan Wu et al., (2019).

Menurut Candrawati et al (2020), tujuan *mindfulness meditation* adalah agar individu yang mengalami kecemasan mampu melatih kesadaran dan mengontrol kecemasan yang dialami dari berbagai konflik yang terjadi sehingga dapat meningkatkan kedamaian dan kesejahteraan dalam kehidupan serta meningkatkan mekanisme coping yang positif, sedangkan menurut Waney et al., (2020) *mindfulness meditation* bertujuan untuk memurnikan pikiran dalam menjalankan moralitas kehidupan.



## STIKes Santa Elisabeth Medan

Menurut Bauer-Wu (2010), tahapan meditasi antara lain:

1. Sebelum melakukan meditasi penyadaran, sebaiknya memperhatikan postur tubuh yang benar, misalnya menjaga agar tulang belakang tetap lurus dan telinga sejajar dengan bahu.
2. Ambilah posisi yang nyaman, duduk di kursi dengan tenang dan bagian bahu harus rileks, miringkan kepala sedikit kedepan, kesamping kiri dan kanan, dan kebawah dan tetaplah rileks.
3. Saat ini, mulailah menutup mata secara perlahan, kemudian bernafaslah secara sadar rasakan udara yang masuk melalui lubang hidung, udara yang keluar. Udara masuk terasa dingin dan udara keluar hangat.
4. Setelah anda bernafas *relaks*, rasakan dan sadarilah bahwa pernafasan anda saat ini membuat anda semakin *relaks*. Letakkan kedua tangan diatas paha, tetap pertahankan postur tubuh dengan santai dan *relaks*. Jika ada pikiran pikiran yang saat ini mengganggu, maka cobalah untuk tetap *relaks*, biarkan pikiran itu hadir, tetapi jangan menilainya, alangkah lebih damai jika pikiran itu tidak ada, anda akan merasa lebih damai.
5. Saat ini, sadarilah keberadaan anda, yaitu fokuslah kepada seluruh sisi kanan tubuh anda mulai dari ujung rambut sampai kepala, tetapi yang sebelah kanan saja. Cobalah menyadarinya, bagian tubuh apa saja yang ada disisi kanan tubuh anda, sapalah mereka Amati dan sadarilah...
6. Saat ini, sadarilah keberadaan anda, yaitu fokuslah kepada seluruh sisi kiri tubuh anda mulai dari ujung rambut sampai kepala, tetapi yang



## STIKes Santa Elisabeth Medan

sebelah kiri saja. Cobalah menyadarinya, bagian tubuh apa saja yang ada disisi kiri tubuh anda, sapalah mereka. Amati dan sadarilah.

7. Saat ini cobalah untuk menyatukan kedua sisi tersebut (sisi kanan dan kiri) menjadi satu kesatuan yang utuh. Amati dan sadarilah.
8. Saat ini, fokuslah pada bagian depan tubuh anda, cobalah menyadarinya dan tetaplah santai, setelah fokus pada bagian depan tubuh anda, saat ini sadarilah bagian belakang tubuh anda, amati dan sadarilah.
9. Saat ini cobalah satukan keduanya, bagian depan tubuh, dan bagian belakang menjadi satu kesatuan. Rasakan bagaimana seluruh tubuh menjadi lebih hidup.
10. Saat ini fokuslah pada pertengahan tubuh bagian atas, mulai dari pusat hingga kepala, amati dan sadarilah, tetaplah relaks dan santai
11. Saat ini fokuslah pada pertengahan tubuh bagian bawah, mulai dari pusat hingga kedua kaki (sepuluh jari), amati dan sadarilah, tetaplah relaks dan santai.
12. Saat ini cobalah menyatukan bagian tubuh atas dan bawah dengan santai dan *relaks*, rasakan kekuatan tubuh saat anda menyatukan keduanya, anda akan lebih bersemangat.
13. Saat ini anda sudah sangat *relaks* dan santai, saat ini cobalah sebutkan namamu dengan lantang (dalam hati) dan ulangi menyebutkannya hanya untuk diri sendiri.
14. Saat ini cobalah anda mendengarkan suara anda saat menyebutkan nama anda tadi. Ingat hanya mendengarkan saja. Mungkin suara tadi perlahan-



## STIKes Santa Elisabeth Medan

lahan akan menghilang, namun tidak masalah. Tetaplah *relaks* dan santai.

Jika anda tidak mendengarkannya sama sekali, jangan dipikirkan, tetapi biarkan saja, tetaplah santai dan *relaks*.

15. Jika anda mengantuk, atau merasakan rasa sakit pada bagian punggung, cobalah, fokus pada tubuh anda, dan sadari kalau saat ini anda sedang bermeditasi. Bersikaplah lembut dan jangan menghakimi keadaan.
16. Apabila keadaan tubuh terasa tidak nyaman, terasa gatal atau sakit, atau anda mendengar suara dari luar, cobalah fokus pada kedua telinga, tumbuhkan rasa sabar, tenang, dan tetaplah *relaks*. jangan menghakimi dengarkan saja, tetap sadar dan menerima fakta bahwa suara itu ada.
17. Cobalah Tarik nafas dalam secara lembut dan perlahan dan biarkan tubuh tenang, biarkan senyum kecil melebar diwajah dan rasakan ketenangan.
18. Mungkin anda akan merasakan sentuhan pakaian atau kemeja anda dipunggung, mungkin anda akan merasakan sesak yang datang bersama amarah, atau jantung berdebar, amati dan sadarilah bagian tubuh yang mengalami hal itu.
19. Saat ini cobalah amati pengalaman yang mungkin hadir dalam pikiran anda, entah kemarahan, kesedihan, kekecewaan, kecemasan yang membuat anda kurang bersemangat. Amati dan sadarilah, mengapa anda marah? Mengapa anda kecewa? Mengapa anda cemas? Perhatikan kejadian itu, siapa orang yang terlibat didalamnya, dimana tempatnya? Amati saja pengalaman tersebut, tanpa memberikan respon apapun, ingat jangan menghakiminya, tetapi terimalah.



## STIKes Santa Elisabeth Medan

20. Mungkin anda akan merasakan sesak ditenggorokan, atau sakit pada bagian kepala. Ingatlah bahwa ini menandakan bahwa anda sedang marah.tetaplah tenang dan *relaks*.
21. Saat ini cobalah fokus pada tubuh anda dan tarik nafas dalam tetaplah santai dan tenang.
22. Saat ini, bayangkanlah orang yang anda cintai, seorang teman yang anda sayangi, orang tua, kakek atau nenek, entah siapapun yang anda sayangi. Jika anda melihat orang itu seperti kabur, tidak apa-apa, rasakan pancaran hangat didalam dadamu.
23. Katakan pada diri sendiri: semoga (sebutkan nama orang tersebut) bebas dari bahaya, semoga (sebutkan nama orang tersebut) sehat fisik dan mentalnya, dan katakan semoga (sebutkan nama orang tersebut) bahagia.biarkan orang yang anda sayangi tersebut berada dalam pikiran, dan jangan menghakimi.
24. Lakukan hal yang sama untuk kedua kalinya, rasakan kehangatan yang terkait dengan orang tersebut, atau dengan orang yang membutuhkan kasih sayangmu. Munculkan rasa kepedulian dari dalam dirimu, dan berikan kehangatan dan kelembutan dalam tubuhmu.
25. Ketika anda dipenuhi rasa kepedulian, kehangatan dan kelembutan, saat ini arahkanlah itu kepada orang yang membutuhkan kasih sayangmu, dengan berkata: semoga (sebutkan nama orang tersebut) bebas dari bahaya, semoga (sebutkan nama orang tersebut) sehat fisik dan



## STIKes Santa Elisabeth Medan

mentalnya, dan katakana semoga (sebutkan nama orang tersebut) bahagia. Biarkan perasaan ini anda alami.

26. Saat ini, bayangkanlah orang yang anda cintai dan rasakan kehangatan cinta kasih yang telah mereka bangkitkan dalam dirimu, dan arahkanlah cinta kasih itu kepada orang yang telah menyakiti anda, mengecewakan anda, atau membuat anda marah.
27. Saat ini katakanlah: semoga (sebutkan nama orang tersebut) bebas dari bahaya, semoga (sebutkan nama orang tersebut) sehat fisik dan mentalnya, dan katakana semoga (sebutkan nama orang tersebut) bahagia. Biarkan perasaan ini anda alami.
28. Sekarang cobalah membayangkan kembali orang yang anda cintai, rasakan kehangatan cinta mereka dalam tubuh anda, perhatian, belaskasih, arahkan perasaan itu kepada diri anda. Jika anda tidak menemukan kehangatan, itu tidak masalah, jangan dipikirkan, santai saja dan tetap tenang, sebaliknya jika merasakannya, maka anda akan membayangkan diri anda dipeluk oleh tangan anda sendiri. Katakan pada dirimu: semoga aku bebas dari bahaya, semoga aku sehat fisik dan mental, semoga saya bahagia.
29. Saat ini apapun tanggapan anda, jangan menghakimi tetaplah santai dan tenang. Anda membutuhkan cinta kasih, anda telah memberikannya kepada diri anda sendiri. Arahkan cinta kasih itu untuk diri anda.
30. Sekarang bayangkan lagi orang yang anda cintai, rasakan kehangatannya, kasihnya dalam tubuh anda, lihatlah seluruh bumi dan kehangatannya itu



## STIKes Santa Elisabeth Medan

telah memenuhi seluruh bumi, dengarkan kata anda sendiri: semoga semua bumi bebas dari bahaya, semoga semua makhluk dibumi ini sehat fisik dan mentalnya, semoga semua makhluk merasakan kedamaian.

31. Saat ini kirimkan harapan harapan itu keseuruh bumi, biarkan mereka menyebar seperti sinar matahari sampai mereka mencapai semua makhdruk. Kirimkan kehangatan cintamu, belaskasihmu kebaikan cintamu keluar dunia.
32. Nikmatilah dan bersantailah dalam kesenangan mengirimkan cinta kasih keseluruh bumi, ucapkan syukur kepada Tuhan pemberi kehidupan.
33. Perlahan bukalah mata, duduklah tenang, dan tersenyumlah.

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



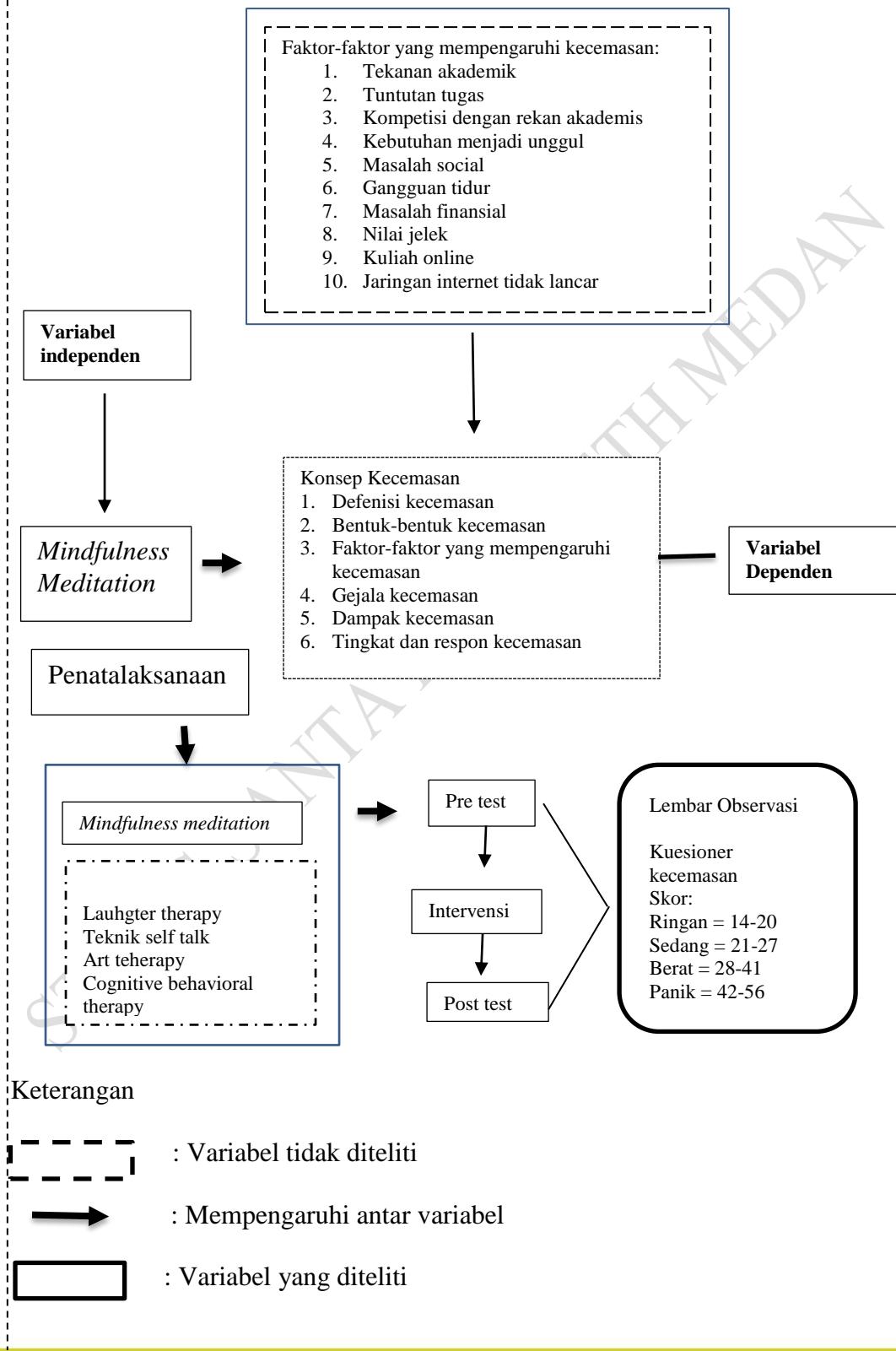
## BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

### 3.1. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep dan skema konseptual adalah sarana pengorganisasian fenomena yang kurang formal dari pada teori. Seperti teori, model konseptual berhubungan dengan abstraksi (konsep) yang disusun berdasarkan relevansinya dengan tema umum (Polit, 2012).

## STIKes Santa Elisabeth Medan

**Bagan 3.1. Kerangka Konsep Penelitian “Pengaruh *Mindfulness Meditation* Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat II di Prodi STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022”**





## STIKes Santa Elisabeth Medan

Kerangka konsep di atas menjelaskan bahwa variabel independen adalah *mindfulness meditation* dengan komponen dasar yaitu mengurangi kecemasan dengan variabel dependen variabel dependen yaitu tingkat kecemasan. Variabel independen akan mempengaruhi variabel dependen, dimana penelitian bertujuan mengetahui pengaruh *mindfulness meditation* terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat II di Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan.

### 3.2. Hipotesa penelitian

Hipotesis adalah prediksi tentang hubungan antar variabel. Hipotesis ini diprediksi dapat menjawab pertanyaan hipotesis. Validitas teori dievaluasi melalui pengujian hipotesis Polit (2012).

Hipotesis ( $H_a$ ) dalam penelitian ini adalah ada pengaruh *mindfulness meditation* terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa tingkat II di prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan.



## BAB 4 METODE PENELITIAN

### 4.1. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian adalah keseluruhan rencana untuk memperoleh jawaban atas pertanyaan penelitian. Rancangan penelitian menunjukkan seberapa sering data akan dikumpulkan, apa jenis perbandingannya dan dimana penelitian akan dilakukan F.Polit, (2012).

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimental*, dimana penulis akan mempelajari satu kelompok dan memberikan intervensi selama penelitian. Desain penelitian ini tidak memiliki kelompok control untuk dibandingkan dengan kelompok eksperimental. Salah satu jenis desain pra eksperimental adalah *one-group pretest – posttest design* yaitu suatu desain penelitian dimana sebelum dilakukan intervensi, dilakukan pre-test, kemudian setelah perlakuan dilakukan kembali pengukuran untuk mengetahui akibat dari perlakuan untuk mengidentifikasi adanya pengaruh *mindfulness meditation* pada mahasiswa tingkat dua di prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan.

#### **Bagan 4.1. Rancangan penelitian *pre- test- pos- test* dalam satu kelompok**

*(one group pretest-post test)*

O <sub>1</sub>	X <sub>1-6</sub>	O <sub>2</sub>
Pre test	Intervensi	Post test
O1 : Nilai pre test (sebelum diberi <i>mindfulness meditation</i> )		
X1-X6 : Intervensi		
O : Nilai Post test (sesudah diberi <i>mindfulness meditation</i> )		

## **4.2. Populasi Dan Sampel**

### **4.2.1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan kumpulan kasus dimana seorang peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tersebut (Burns & Grove, 2005). Populasi tidak terbatas pada subyek manusia. Populasi dalam penelitian ini adalah subjek (manusia atau klien) yaitu mahasiswa tingkat dua di Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan sejumlah 93 orang.

### **4.2.2. Sampel**

Sampel adalah proses pemilihan sebagian populasi untuk mewakili seluruh populasi. Sampel adalah subjek dari elemen populasi. Elemen adalah unit paling dasar tentang informasi mana yang dikumpulkan. Dalam penelitian keperawatan, unsur-unsurnya biasanya manusia (Grove's, 2017).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan teknik *Purposive Sampling* dimana penulis memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki penulis (tujuan/masalah dalam penelitian), sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang ada sebelumnya. Sampel dan penelitian ini adalah mahasiswa tingkat dua di prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan yang mengalami kecemasan ringan, dan sedang berjumlah 47 orang. Penulis akan melakukan pengukuran kecemasan sebelum dilakukan *mindfulness meditation*.

Dengan kriteria inklusi:

1. Mahasiswa tingkat dua prodi Ners yang mengalami kecemasan ringan  
>14 dan cemas sedang.

### **4.3. Variabel Penelitian Dan Defenisi Operasional**

#### **4.3.1. Variabel independen**

Menurut Nursalam (2015), variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi atau nilainya menentukan variabel lain. variabel independen dalam penelitian ini adalah *mindfulness meditation*.

#### **4.3.2. Variabel dependen**

Menurut Nursalam (2015), variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi nilainya ditentukan oleh variabel lain. variabel dependen dalam penelitian ini adalah kecemasan

#### **4.3.3. Defenisi operasional**

Defenisi operasional berasal dari seperangkat prosedur atau tindakan progresif yang dilakukan peneliti untuk menerima kesan sensorik yang menunjukkan adanya atau tingkat eksistensi suatu variabel (Grove, 2014).

**Tabel 4.1. Defenisi Operasional Pengaruh *Mindfulness Meditation* Terhadap Mahasiswa Tingkat Dua di Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022.**

Variabel	Defenisi	Indikator	Alat ukur	Skala	skor
<b>Independen</b>	Merupakan meditasi penyadaran dengan	Intervensi	SOP	nominal	0=tidak dilakukan 1=dilakukan
<b>Mindfulness meditation</b>	melatih kesadaran dan pikiran yang bertujuan untuk memurnikan pikiran, meningkatkan konseptualisasi, serta				

Variabel	Defenisi	indikator	Alat ukur	Skala	skor
	menemukan kegembiraan dan sukacita dalam kehidupan seseorang				
<b>Depend en</b>	Suatu keadaan psikologis dan fisiologis yang terganggu, akibat adanya perasaan yang berlebihan terhadap suatu stresor yang muncul, sehingga dapat menimbulkan ketidakamanan kognitif, somatic, emosi dan perilaku disertai dengan adanya gejala seperti perasaan sedih, hampa, putus asa, perasaan bersalah, tidak berharga, lekas marah, gelisah, kehilangan minat pada aktivitas meskipun aktivitas itu menyenangkan.	1. Kecemasan ringan 2. Kecemasan yang terdiri sedang 3. Kecemasan berat 4. panik	Kuesi oner dari pernya taan denga n 4 pilih a ja waban	ordinal	Tingkat kecemasan 0-13: tidak ada cemas 14-20: cemas ringan 21-27: cemas sedang 28-41: cemas berat 42-56: panik
<b>Kecema san</b>					

#### 4.4. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data agar penelitian dapat berjalan dengan baik (Polit, 2012). Pada instrumen proposal penelitian ini, penulis menggunakan lembar kuesioner dan SOP *mindfulness meditation*. Pada lembar kuesioner berisi tentang data demografi responden meliputi : nama inisial responden, jenis kelamin, dan umur.

## **4.5. Lokasi Dan Waktu**

### **4.5.1. Lokasi**

Penelitian dilaksanakan di Aula STIKes Santa Elisabeth Medan.

### **4.5.2. Waktu**

Penelitian dilakukan pada bulan Maret-April Tahun 2022 di STIKes Santa Elisabeth Medan

## **4.6. Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data**

### **4.6.1. Pengambilan data**

Pengambilan data diperoleh dari data primer, yaitu data yang diperoleh oleh penulis dari subjek penelitian melalui kuesioner yang dibagikan melalui google formulir

### **4.6.2. Teknik pengumpulan data**

Teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh penulis, untuk pertama kalinya adalah meminta izin dari Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan, setelah mendapatkan ijin kemudian penulis menghubungi Kaprodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan untuk meminta surat balasan ijin penelitian. Penulis selanjutnya membuat grup *whats app*, kemudian mahasiswa bergabung melalui link grup yang dibagikan oleh penulis, dan penulis menjelaskan informasi tentang penelitian didalam grup, apa saja yang akan dilakukan dalam penelitian dan penulis juga memberikan *informed consent* (surat persetujuan). Setelah responden mengisi informed consent, penulis mengucapkan terimakasih kepada responden yang telah bersedia, kemudian penulis mengontrak waktu responden untuk mengikuti zoom yaitu Senin dan Jumat (4 dan 8 April). Penulis selanjutnya meminta kesediaan

untuk mengisi kueisoner kecemasan sebelum responden mengikuti *zoom* melalui link: [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeSHr7kM7U9Y7ksi10l3dFPCvLJthB8MzINblSyuwpL7iDoqA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeSHr7kM7U9Y7ksi10l3dFPCvLJthB8MzINblSyuwpL7iDoqA/viewform?usp=sf_link). Pada tanggal 9 s/d 23 April 2022 responden diberikan intervensi selama 6 kali pertemuan. Responden kemudian mengisi kembali kuesioner kecemasan setelah mendapat 6 kali *mindfulness meditation* melalui link *google formulir* yang dibagikan di grup dan chat pribadi responden <https://forms.gle/vpKhXTspvnCKZNt56> yang di isi responden selama 2 hari.

Pada proses pengumpulan data, penulis membagi proses menjadi tiga bagian yaitu:

1. Pre test
  - a. Etik penelitian dari komite etik
  - b. Izin penelitian dari STIKes Santa Elisabeth Medan
  - c. Memberi *informed consent*
  - d. Menjelaskan cara mengisi kuesioner 14 butir pernyataan untuk kecemasan
  - e. Memberi waktu responden mengisi kuesioner melalui *google formulir*
2. Intervensi
  - a. Metode demonstrasi dengan 6 kali pertemuan dalam 3 minggu selama selama 15-30 menit secara tatap muka.
  - b. Tanya jawab dan responden mempraktikkan Teknik *mindfulness meditation* yang telah diajarkan penulis.

### 3. Post test

- a. Menyimpulkan rangkaian pertemuan
- b. Setiap responden mempraktikkan teknik mindfulness meditation yang telah diajarkan dan diberikan audio visual untuk dijadikan sebagai panduan dirumah.
- c. Pengisian ulang kuesioner melalui *google formulir*

#### 4.6.3. Uji validitas dan reabilitas

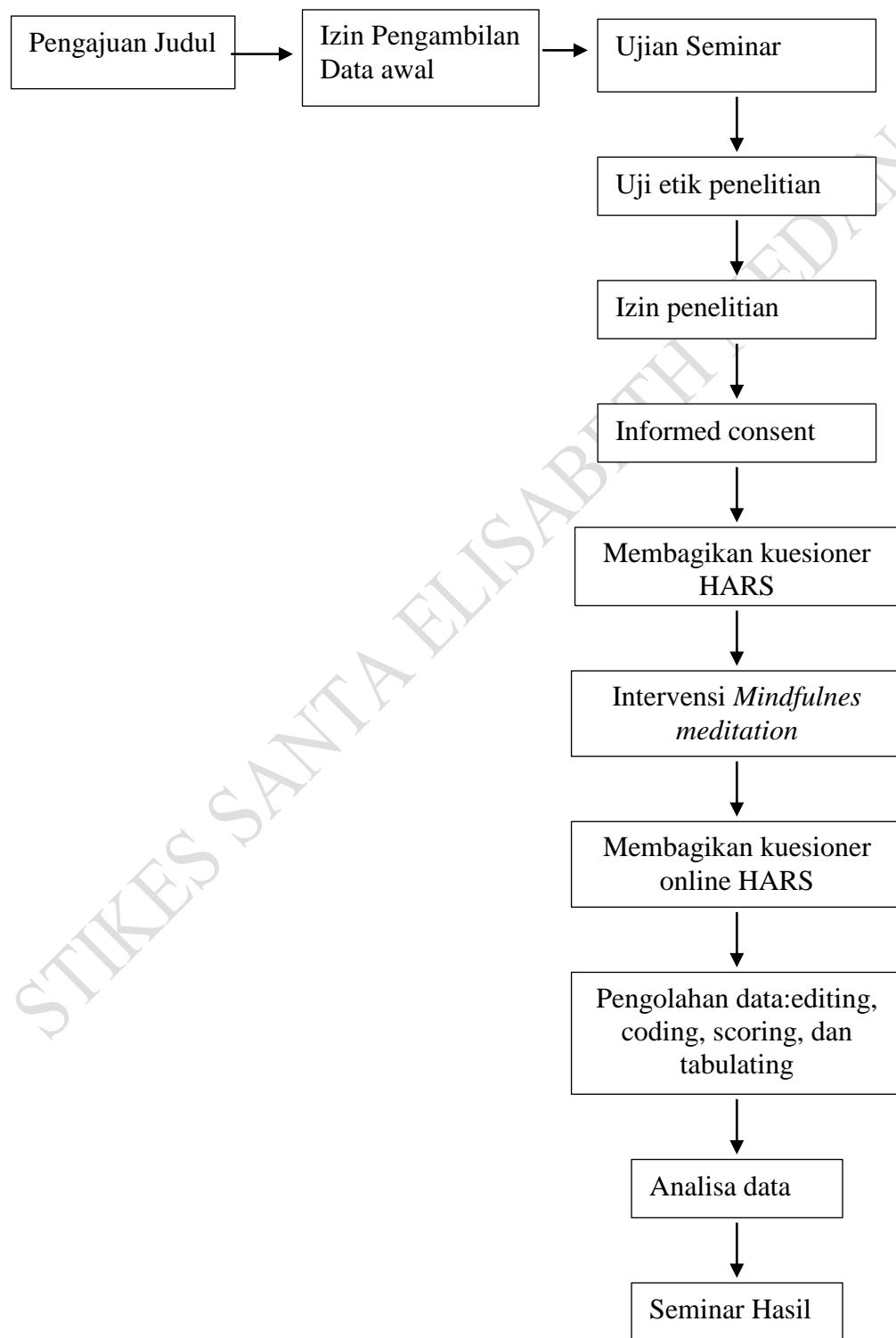
Validitas instrumen adalah sebuah kesimpulan atau penentuan seberapa baik instrument tersebut mencerminkan konsep abstrak yang sedang diteliti. Validitas akan bervariasi dari satu sampel ke sampel yang lain dan satu situasi ke situasi yang lainnya, oleh karena itu penguji validitas mengevaluasi penggunaan instrument untuk kelompok tertentu dengan ukuran yang diteliti (Polit, 2012).

Uji validitas instrument dikatakan valid apabila hasil perbandingan yang didapatkan antara nilai  $r$  hitung >  $r$  tabel dengan ketepatan tabel = 0,361. Sedangkan uji realibilitas sebuah instrumen dikatakan *reliable* jika koefisien alpha lebih besar atau sama dengan 0,70 (Polit & Beck, 2012).

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan instrument berupa lembar kuisioner kecemasan *Hamilton anxiety range scale (HARS)* untuk variabel dependen yang telah baku sehingga penulis tidak lagi melakukan uji validitas dan realibilitas, dan peneliti menggunakan SOP untuk variabel independen yang diadopsi dari buku Barbara tahun 2010, dan disederhanakan oleh B. A. Santoso & Rinaldi, (2021) serta telah mendapat surat ekspert dari ahli spiritual dan konseling. Adapun lembar observasi digunakan sebagai tambahan catatan lapangan peneliti ketika mengumpul data untuk memperkuat data hasil pengukuran dan pelaksanaan *SOP mindfulness meditation*.

#### 4.7. Kerangka Operasional

**Bagan 4.2 Kerangka Operasional Pengaruh *Mindfulness Meditation* Terhadap Mahasiswa Tingkat II Di Prodi Ners Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022.**



#### **4.8. Pengolahan Data**

Pengumpulan data adalah pengumpulan informasi yang benar dan tepat serta sistematis yang bertujuan agar penelitian fokus pada tujuan yang spesifik, pertanyaan-pertanyaan dan hipotesis pada penelitian (Grove's, 2017). Apabila semua data telah terkumpul, maka peneliti akan memeriksa semua daftar pernyataan yang telah di isi. Setelah itu peneliti akan melakukan:

1. *Editing* merupakan kegiatan memeriksa kembali kuesioner yang telah di isi pada saat pengumpulan data. Kegiatan-kegiatan yang dapat dilakukan dengan memeriksa apakah semua pertanyaan yang diajukan dapat dibaca responden, memeriksa apakah semua pertanyaan yang diajukan kepada responden telah dijawab, memeriksa apakah hasil isian yang diperoleh sesuai tujuan yang ingin dicapai peneliti, memeriksa apakah masih ada kesalahan-kesalahan lain yang terdapat pada kuesioner.
2. *Coding* merupakan kegiatan merubah data berbentuk huruf menjadi data berbentuk angka. Kemudian memasukkan data satu per satu ke dalam file data computer sesuai dengan paket program statistic computer yang digunakan.
3. Tabulasi data merupakan proses pengolahan data yang bertujuan untuk membuat tabel-tabel yang dapat memberikan gambaran statistik.

#### **4.9. Analisa Data**

Analisa data merupakan bagian yang sangat penting untuk mencapai pokok penelitian, yaitu menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian yang mengungkap fenomena, melalui berbagai macam uji statistic (Polit & Beck, 2012).

Data numerik dalam penelitian ini di uji dengan *sapiro Wilcoxon* karena responden dibawah 50 orang dan didapatkan hasil uji normalitas pada pre intervensi  $p= 0,001(p < 0,005)$ , dan post intervensi  $P$  value = 0,001 ( $p < 0,005$ ). Kemudian penulis melakukan pendistribusian normal data dengan cara data di transformasi dan diuji kembali dengan menggunakan *sapiro Wilcoxon* namun data tetap tidak berdistribusi normal dengan hasil pre intervensi  $p= 0,001(p < 0,005)$ , dan post intervensi  $P$  value = 0,001 ( $p < 0,005$ ). Data dinyatakan tidak berdistribusi normal, maka penulis melakukan Analisa data dengan *uji Wilcoxon sign rank test* sebagai uji alternative dari *uji T paired*. Uji *uji Wilcoxon* menggunakan dua kelompok yang bebas, sampel diambil secara acak dari populasi yang sama, data berupa angka/kuantitatif, dan distribusi data tidak normal. Untuk melihat data berdistribusi normal. Dalam Analisa data uji *sapiro Wilcoxon* dan *Wilcoxon sign rang test* ini menggunakan aplikasi uji statistic.

#### **4.10. Etika Penelitian**

Unsur penelitian yang tak kalah penting adalah etika penelitian (Polit, 2012). Dalam melakukan penelitian ada beberapa hal yang berkaitan dengan permasalahan etik, yaitu memberikan penjelasan kepada calon responden peneliti

tentang tujuan penelitian dan prosedur pelaksanaan penelitian. Responden dipersilahkan untuk menandatangani *informed consent* karena menyetujui menjadi responden.

Kerahasiaan informasi responden (*confidentiality*) dijamin oleh peneliti dan banyak kelompok data tertentu saja yang akan digunakan untuk kepentingan penelitian atau hasil riset. *Beneficence*, peneliti sudah berupaya agar segala tindakan kepada responden mengandung prinsip kebaikan. *Nonmaleficence*, tindakan atau penelitian yang dilakukan peneliti tidak mengandung unsur bahaya atau merugikan responden. *Veracity*, penelitian yang dilakukan telah dijelaskan secara jujur mengenai manfaat, efeknya dan apa yang didapat jika responden dilibatkan dalam penelitian tersebut.

Penulis mendapatkan lulus uji etik dengan Nomor 015/KEPK-SE/PE-DT/IV/2022 dan izin penelitian dari Ketua STIKes Santa Elisabeth. Penulis melaksanakan pengumpulan data penelitian dan pada pelaksanaan penelitian, calon responden diberikan penjelasan tentang informasi-informasi dan prosedur penelitian yang dilakukan. Apabila calon responden menyetujui, maka penulis memberikan lembar *informed consent* dan responden menandatangani lembar *informed consent*. Jika responden menolak maka penulis tetap menghormati haknya. Subjek atau responden memiliki hak untuk meminta semua data yang diberikan harus dirahasiakan. Kerahasiaan informasi yang diberikan oleh responden dijamin oleh penulis.



# STIKes Santa Elisabeth Medan

## BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 5.1. Gambaran Lokasi Penelitian

STIKes Santa Elisabeth Medan berlokasi di Jalan Bunga Terompet No. 118 Pasar VIII Padang Bulan Medan. STIKes Santa Elisabeth Medan ini memiliki motto “Ketika Aku Sakit Kamu Melawat Aku (Matius 25:36)”. Institusi ini juga memiliki visi yaitu: Menjadi institusi pendidikan kesehatan yang unggul dalam pelayanan kegawatdaruratan berdasarkan Daya Kasih Kristus yang menyembuhkan sebagai tanda kehadiran Allah dan mampu berkompetisi di tingkat nasional tahun 2022. Misi dari STIKes Santa Elisabeth Medan yaitu:

1. Menyelenggarakan kegiatan pendidikan berkualitas yang berfokus pada pelayanan kegawatdaruratan berdasarkan Daya Kasih Kristus yang menyembuhkan.
2. Menyelenggarakan penelitian di bidang kegawatdaruratan berdasarkan *evidence based practice*.
3. Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan kompetensi dan kebutuhan masyarakat.
4. Mengembangkan tata kelola yang transparan, akuntabel, dan berkomitmen
5. Mengembangkan kerja sama dengan institusi dalam dan luar negeri yang terkait dalam bidang kegawatdaruratan.

## 5.2. Hasil Penelitian

5.2.1. Data demografi responden berdasarkan usia di prodi ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022

**Tabel 5.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Data Demografi Mahasiswa tingkat II di prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022**

Karakteristik	F	%
<b>Usia</b>		
18	1	2,1
19	25	53,2
20	16	34,0
21	5	10,6
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>100</b>

Berdasarkan table 5.1 menunjukkan bahwa dari 47 responden yang berusia paling banyak adalah usia 19 tahun sebanyak 25 responden (53,2%), dan yang paling sedikit adalah usia 18 tahun 1 responden (2,1%).

5.2.2. Tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat II *pre intervensi mindfulness meditation* di prodi ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022

**Tabel 5.2 Tingkat Kecemasan Pre Intervensi Mindfulness Meditation Pada Mahasiswa Tingkat II di Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022**

Kategori	Frekuensi	%
Cemas ringan	37	78,7
Cemas sedang	10	21,3
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi *mindfulness meditation* terhadap 47 responden didapatkan data cemas terbanyak adalah cemas ringan sejumlah 37 responden (78,7%), dan paling sedikit adalah cemas sedang sejumlah 10 responden (21,3%).

5.2.3 Tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat II *post intervensi mindfulness meditation* di prodi ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022

**Tabel 5.3 Tingkat Kecemasan Post Intervensi *Mindfulness Meditation* Pada Mahasiswa Tingkat Dua Di Prodi Ners Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022**

Kategori	Frekuensi	%
Tidak ada cemas	1	2,1
Cemas ringan	46	97,9
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi *mindfulness meditation* terhadap 47 responden didapatkan data cemas terbanyak adalah cemas ringan sejumlah 46 responden (97,9%), dan paling sedikit adalah tidak ada cemas sejumlah 1 responden (2,1%).

5.2.4 Pengaruh *mindfulness meditation* terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat dua Pengaruh *mindfulness meditation* terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat II di prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022

**Tabel 5.4 Pengaruh *Mindfulness Meditation* Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat II Prodi Ners Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022**

	Post Intervensi pre Intervensi
Z	-5.874 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

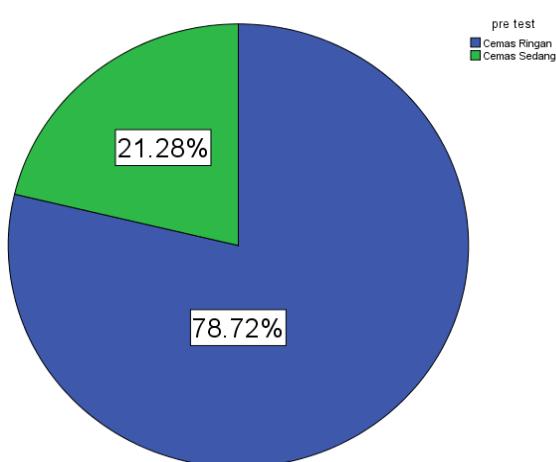
Dari tabel 5.4 menunjukkan bahwa hasil uji statistic *Wilcoxon Sign Rank Test* diperoleh P value = 0,001 ( $p < 0,05$ ) yang artinya ada pengaruh *mindfulness*

*meditation* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat dua di prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022 sehingga hipotesis diterima.

### 5.3 Pembahasan

**5.3.1.** Tingkat kecemasan pre intervensi *mindfulness meditation* pada mahasiswa Tingkat II di prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022

**Diagram 5.1. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Pre Intervensi *Mindfulness Meditation* Pada Mahasiswa Tingkat II Di Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022**



Berdasarkan diagram 5.1. menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi *mindfulness meditation* terhadap 47 responden didapatkan data cemas terbanyak adalah cemas ringan sejumlah 37 responden (78,7%), dan paling sedikit adalah cemas sedang sejumlah 10 responden (21,3%).

Menurut asumsi peneliti faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa tingkat dua antara lain faktor psikologi, faktor keluarga, dan faktor perkembangan zaman. Faktor psikologi meliputi pikiran-pikiran negatif yang tidak mampu dikontrol, perasaan bersalah atas masa lalu, kekecewaan yang belum mampu diterima, serta kekhawatiran akan cita-cita dan masa depan. Faktor keluarga antara lain adanya hubungan yang kurang baik antara anak dan orang

tua, akibat dari perselingkuhan orang tua, masalah ekonomi keluarga, dan masalah kesehatan orang tua. Faktor perkembangan zaman juga menyebabkan masalah kecemasan pada mahasiswa seperti perkuliahan secara *online* yang membutuhkan jaringan internet, sementara beberapa tempat tinggal mahasiswa tidak dapat mengakses internet, pengiriman tugas secara *online* melalui aplikasi *modern* dengan batas waktu yang sudah ditentukan. Apabila tidak terkirim sesuai waktu yang ditentukan maka akan mempengaruhi nilai tugas, selain itu mahasiswa tidak mampu beradaptasi dengan perkuliahan. Faktor-faktor tersebut dapat menyebabkan kecemasan pada mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami kecemasan baik ringan maupun sedang ditandai dengan sulit berkonsentrasi, tidak bisa istirahat, gelisah dan mudah menangis, terbangun dimalam hari, perasaan berubah-ubah sepanjang hari, sering menarik nafas, terbangun dimalam hari, dan tidak dapat tidur nyenyak.

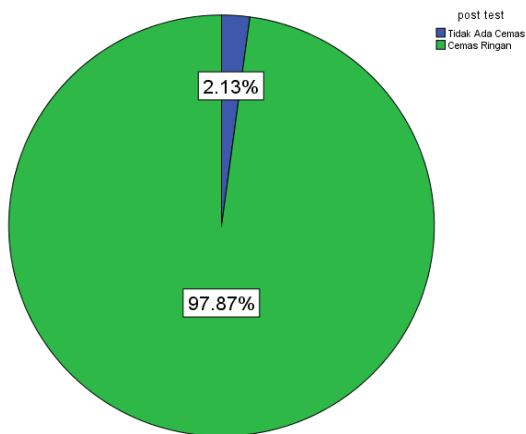
Asumsi tersebut didukung oleh Hidayati & Nurwanah (2019), yang mengatakan bahwa kecemasan pada mahasiswa dapat terjadi karena dalam kehidupan sehari-hari banyak tuntutan yang harus diselesaikan oleh mahasiswa seperti menyelesaikan bermacam-macam tugas yang harus dikirim dengan waktu yang ditentukan (melalui *gmail*, *google classroom*), menyelesaikan pekerjaan rumah, laporan, makalah, tugas kelompok, maupun ujian yang secara rutin dihadapi oleh mahasiswa. Sedangkan menurut Adriansyah et al., (2015) hal tersebut terjadi karena kecemasan bersumber dari ancaman integritas biologis yang meliputi gangguan terhadap kebutuhan dasar makan, minum, kehangatan, dan ancaman terhadap keselamatan diri seperti tidak menemukan integritas diri.

Menurut Dewi et al (2021), kecemasan terjadi akibat adanya permasalahan di lingkungan tempat tinggal, memiliki hubungan yang buruk dengan orang tua (mendapatkan perlakuan kekerasan dari orang tua), berselisih dan terlibat permusuhan dengan teman di kampus atau diluar kampus, dan putusnya hubungan dengan pacar yang mengakibatkan kecemasan dengan berbagai macam respon emosi seperti kesedihan, kemarahan, labil. Kecemasan dapat memicu pengeluaran *hormone* kortisol yang dapat menyebabkan kerusakan (retraksi dendrit) pada hipokampus yang berperan dalam pengaturan proses kognitif, seperti kemampuan berkonsenterasi.

Menurut Sahidin (2021), berpendapat bahwa Kecemasan yang berlebihan mempunyai dampak yang dapat merugikan pikiran serta kondisi tubuh seseorang serta dapat menimbulkan penyakit-penyakit fisik dan bahkan kecemasan yang tinggi dapat menurunkan daya tahan tubuh. Asumsi lain menurut Karo et al., (2018) mengatakan bahwa rasa cemas yang berlebihan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya.

5.3.2 Tingkat kecemasan post intervensi *mindfullnes meditation* pada mahasiswa tingkat ii di prodi ners stikes santa elisabeth medan tahun 2022

**Diagram 5.2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Post Intervensi Mindfulness Meditation Pada Mahasiswa Tingkat II Di Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022**



Berdasarkan diagram 5.2. menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi *mindfulness meditation* terhadap 47 responden didapatkan data cemas terbanyak adalah cemas ringan sejumlah 46 responden (97,87%), dan paling sedikit adalah tidak ada cemas sejumlah 1 responden (2,31%),

Peneliti berasumsi bahwa kecemasan pada mahasiswa menurun karena dengan pemberian *mindfulness meditation* dalam teknik menarik nafas seseorang dapat menjadi lebih rileks dan tenang, dengan menyadari pernafasan, maka seseorang hadir disini dan saat ini serta tidak terikat dengan masalah-masalah yang sedang dihadapi. Demikian pula dengan teknik menyadari sensasi tubuh, karena dengan fokus terhadap sensasi tubuh, pikiran yang menjadi sumber stress dapat dialihkan. sehingga ketika seseorang rileks dan tenang, dapat menurunkan kecemasan yang sedang dialami. Selain itu lingkungan yang nyaman

dan bersih, serta adanya instrument lembut saat bermeditasi, dapat membantu mahasiswa untuk mengatasi kecemasannya.

Asumsi ini sejalan oleh Ningsih et al (2018), yang mengatakan bahwa *Mindfulness meditation* dapat membuat mahasiswa menjadi lebih fokus, menyadari setiap kondisi yang dihadapi dengan ikhlas tanpa memberikan penilaian atau penghakiman atas suatu keadaan yang terjadi dan dapat menurunkan tingkat kecemasan bahkan tingkat stress pada mahasiswa

Menurut Syafira & Paramastri (2018), mengatakan bahwa *mindfulness meditation* dapat mempengaruhi *ego depletion* atau kondisi kelelahan psikologis yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa menjadi menurun. Penelitian ini dilakukan terhadap 15 responden yang terdiri dari 2 kelompok yaitu 7 responden pada kelompok eksperimen dan 8 responden pada kelompok kontrol.

Menurut Wu et al (2019), yang mengatakan bahwa *mindfulness meditasi* yang dilakukan selama 7 hari (30 menit setiap hari), dapat mengurangi gejala-gejala kecemasan. *Mindfulness meditation* juga dapat menstabilkan ritme detak jantung seseorang sebab efek meditasi juga berdampak terhadap organ tubuh, hal ini sejalan dengan penelitian Tristantingrat (2020), yang mengatakan bahwa *mindfulness meditation* mampu mengaktifkan gelombang saraf dalam otak. Peningkatan gelombang saraf tersebut akan meningkatkan koordinasi hemisfer yang baik, kanan dan kiri. Sehingga koordinasi yang baik maka kontrol sistem saraf otonon akan memperbaiki sistem regulasi jantung, aliran darah, temperature tubuh, dan oksigenasi sel serta jaringan tubuh.

### 5.3.3. Pengaruh *Mindfulness Meditation* Terhadap Penurunan Kecemasan

Pada Mahasiswa Tingkat Dua Di Prodi Ners Stikes Santa Elisabeth

Medan Tahun 2022

	Post Intervensi pre Intervensi
Z	-5.874 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Hasil uji statistik *Wilcoxon sign rank test*, menunjukkan bahwa p value = 0,001 ( $p < 0,05$ ), menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan antara *mindfulness meditation* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat kedua prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022.

Peneliti berasumsi bahwa ada pengaruh *mindfulness meditation* terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa karena dengan *mindfulness meditation* mahasiswa mampu menemukan ketenangan dan keheningan batin yang dalam. Sehingga mahasiswa mengalami sebuah perasaan tenang, damai, relaks dan perasaan lega. Peneliti juga berasumsi bahwa mahasiswa rindu mengalami keheningan batin yang selama ini mereka hanya disibukkan dengan rutinitas-rutinitas yang hampir menyita seluruh waktu mereka tanpa memikirkan kesehatan fisik dan mental mereka. Mahasiswa tingkat dua tersebut senang melakukan meditasi, dan tekun meneruskan pelatihan *mindfulness* secara mandiri di rumah dengan mendengarkan audio suara yang telah diberikan peneliti. Hal tersebut membuat mereka semakin relaks, *enjoy life*, lebih ceria dalam menghadapi setiap

masalah, konsenterasi yang lebih meningkat dan menerima setiap perubahan dengan positif.

Asumsi diatas didukung oleh Nurkhalizah et al (2022), yang berpendapat bahwa dengan pemberian *Mindfulness meditation* selama 1 bulan, kepada 79 responden yang mengalami stress berat, stress yang dialami responden menurun menjadi stress ringan dengan nilai  $P= 0,001$  yang berarti ada pengaruh signifikan antara *mindfulness meditation* terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa.

Rinera & Retnowati (2020), mengatakan bahwa dengan pemberian *mindfulness meditation* kepada mahasiswa, ada tujuh sikap utama yang menjadi dasar atas kemunculan dari sikap positif lain diantaranya, tidak menghakimi, memiliki kesabaran, memiliki sikap penerimaan, sikap melepaskan. Selain itu *mindfulness meditation* memiliki manfaat seperti meningkatkan kesadaran diri, bertanggungjawab terhadap keputusan, ketelitian dalam berpikir, berperasaan dan bertindak, coping semakin baik (adaptif) dan dapat menurunkan kecemasan.

Menurut Triman et al (2017), mengatakan bahwa *mindfulness meditation* dapat menurunkan emosi marah pada usia remaja  $p =0,01$  ( $p<0,05$ ) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *mindfulness meditation* terhadap penurunan emosi marah pada remaja. *Mindfulness meditation* mampu meningkatkan kesehatan mental, atensi dan memiliki tingkat konsenterasi yang baik dalam menghadapi tantangan di masa remaja. (Fourianalistyawati & Listiyandini, 2021).

#### **5.4. Keterbatasan penelitian**

Penelitian ini telah diusahakan dan dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah, penelitian ini masih memiliki keterbatasan yaitu:

1. Mahasiswa memiliki berbagai tugas kampus yang harus diselesaikan, sehingga peneliti harus mencari waktu kosong para mahasiswa supaya dapat melakukan penelitian.
2. Mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan, tidak mampu mengikuti intervensi dalam waktu bersamaan sehingga peneliti harus memberikan intervensi tersebut setelah mahasiswa sembuh.



# STIKes Santa Elisabeth Medan

## BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN

### 6.1. Simpulan

Berdasarkan penelitian pengaruh *mindfulness meditation* terhadap kecemasan pada mahasiswa Tingkat II di prodi ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022 dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat kecemasan mahasiswa *pre intervensi mindfulness meditation* disimpulkan cemas ringan sejumlah 37 responden (78,7%).
2. Tingkat kecemasan mahasiswa *post intervensi mindfulness meditation* disimpulkan cemas ringan bertambah sejumlah 47 responden (97,87%).
3. Hasil uji statistik *Wilcoxon sign rank test* ada pengaruh *mindfulness meditation* sehingga ( $H_a$ ) diterima, dengan nilai  $p\ value = 0,001$  dimana  $P < 0,005$ .

### 6.2. Saran

#### 1. Bagi responden

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi bagi mahasiswa tingkat dua prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan sebagai penatalaksanaan Teknik *mindfulness meditation*, dan diharapkan dapat mempraktikkannya kembali secara mandiri saat mengalami kecemasan.

#### 2. Bagi Pendidikan keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi *Evidance based practice* tentang teknik mengatasi kecemasan dengan *mindfulness*.

*meditation*. Selain itu juga dapat digunakan sebagai bahan materi dalam mata kuliah keperawatan yg membahas terkait konsep kecemasan serta dalam kegiatan kampus ministri.

3. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Diharapkan informasi yang ada dalam penelitian ini dapat dimanfaatkan dan dijadikan sebagai referensi, untuk melakukan penelitian lainnya yang berhubungan dengan mindfulness dan kecemasan.
- b. Peneliti selanjutnya dapat membuat kelompok kontrol pada subjek penelitian sehingga didapatkan hasil yang lebih maksimal
- c. Peneliti selanjutnya disarankan agar durasi dan frekuensi intervensi diperpanjang 2-3 siklus agar lebih optimal.



# STIKes Santa Elisabeth Medan

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdel Wahed, W. Y., & Hassan, S. K. (2017). Prevalence and associated factors of stress, anxiety and depression among medical Fayoum University students. *Alexandria Journal of Medicine*, 53(1), 77–84. <https://doi.org/10.1016/j.ajme.2016.01.005>
- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Mengelola Hidup dan Merencanakan Masa Depan (MHMMD) terhadap Penurunan Kecemasan Karir pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 12(2), 41. <https://doi.org/10.18860/psi.v12i2.6403>
- Afif, F. Al. (2020). *Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa : Literature Review*. 7–36.
- Agama, I., Negeri, I., & Raya, P. (2020). *Syams: Jurnal Studi Keislaman Tipe Kepribadian Ektrovert-Introvert dan Kecemasan Mahasiswa pada masa Pandemi Covid-19 Ari Pamungkas*. 1, 36–42. <http://e-journal.iain-palangkaraya.ac.id/index.php/syams>
- Angellim, C., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2020). Gambaran Kecemasan Evaluatif Pada Mahasiswa Pada Universitas X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 4(2), 289–295.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bauer-Wu, S. (2010). *Mindfulness meditation*. In *Oncology (Williston Park, N.Y.)* (Vol. 24, Issue 10 Suppl). <https://doi.org/10.3167/ssi.2018.240205>
- Bella Persada, I., & Agustina, A. (2019). Penerapan Art Therapy Dengan Pendekatan Kelompok Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Anak Binaan Di Lpka Tangerang. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 3(1), 269. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i1.3508>
- Buanasari, A., & Bidjuni, H. (2018). Hubungan Persepsi Mengenai Proses Bimbingan Klinik Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Praktek Klinik Keperawatan Semester Iii Psik Fk Unsrat Di Rs Bhayangkara Dan Puskesmas Bahu Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.25210>
- Burns, N., & Grove, S. K. (2005). the Practice of Nursing Research: Appraisal,

- Synthesis, and Generation of Evidence. *Elsevier*, 8, 1–1192.
- Calabrese, L. H. (2019). Why Mindfulness/Meditation Is a “No-Brainer” for Health-Care Professionals. *Journal of Patient Experience*, 6(1), 21–23. <https://doi.org/10.1177/2374373518774390>
- Candrawati, S. A. K., Sukraandini, N. K., & Subhaktiyasa, P. G. (2020). The Effect of Mindfulness Therapy on students anxiety in process of conducting research paper at the Institute of Health Science Wira Medika Bali. *Healthy-Mu Journal*, 4(1), 43. <https://doi.org/10.35747/hmj.v4i1.514>
- Chodijah, M. (2019). Bullying Behavior Among Elementary School Students In East Bandung Region. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 51–56. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v3i2.6057>
- Cuncic, A. (2017). The Anxiety Workbook. In *Althea Press* (Vol. 53, Issue 9).
- Dewi, D. P., Sandayanti, V., & Sani, N. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Dismenore Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(2), 74–82. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i2.4068>
- Diah Widyawati Retnoningtyas, A. A. Gede Agung Angga Atmaja, A. A. Inten Pratiwi, K. D. A. R. (2017). Pengaruh Expressive Writing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi “Mandala,” Vol. 1(1)*, hal 14-25.
- Diinah, D., & Rahman, S. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Perawat Saat Pandemi Covid 19 Di Negara Berkembang Dan Negara Maju: a Literatur Review. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 11(1), 37–48. <https://doi.org/10.33859/dksm.v11i1.555>
- Dinata, H., Tiatri, S., & Heng, P. H. (2021). Kecemasan Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 5(2), 385–392.
- District, M. (2021). *Aksiologiya : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Through Online Health Education in Sutorejo , Mulyorejo District*. 5(4).
- Dwi Ananda, S. S., & Apsari, N. C. (2020). Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 Dengan Teknik Self Talk. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 248. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i2.29050>
- F.Polit, D. (2012). Nursing Research Generating And Assesing Evidence For Nursing Practice. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.

Fourianalistyawati, E., & Listiyandini, R. A. (2021). *Pengembangan Keterampilan Mindfulness pada Remaja Melalui Pelatihan di Sekolah*. 5(3), 694–698.

Green, J., Huberty, J., Puzia, M., & Stecher, C. (2021). The effect of meditation and physical activity on the mental health impact of covid-19-related stress and attention to news among mobile app users in the united states: Cross-sectional survey. *JMIR Mental Health*, 8(4), 1–18. <https://doi.org/10.2196/28479>

Heuschkel, K., & Kuypers, K. P. C. (2020). Depression, Mindfulness, and Psilocybin: Possible Complementary Effects of Mindfulness Meditation and Psilocybin in the Treatment of Depression. A Review. *Frontiers in Psychiatry*, 11(March). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00224>

Hidayati, E., & Nurwanah, N. (2019). Tingkat Kecemasan Terhadap Prestasi Akademik Pengurus Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 3(1), 13. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v3i1.1598>

Huberty, J., Green, J., Glissmann, C., Larkey, L., Puzia, M., & Lee, C. (2019). Efficacy of the mindfulness meditation mobile app “calm” to reduce stress among college students: Randomized controlled trial. *JMIR MHealth and UHealth*, 7(6). <https://doi.org/10.2196/14273>

Jagentar P. Pane1, A. M. S. (2020). *Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian*. 5.

Jimenez, J. C., Su, K., Goldberg, A. R., Luna, V. M., Biane, J. S., Ordek, G., Zhou, P., Ong, S. K., Wright, M. A., Zweifel, L., Paninski, L., Hen, R., & Kheirbek, M. A. (2018). Anxiety Cells in a Hippocampal-Hypothalamic Circuit. *Neuron*, 97(3), 670-683.e6. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2018.01.016>

Karo, M. B., Simorangkir, L., & Gea, L. (2018). *Laughter Therapy Menurunkan Ansietas Mahasiswa Tingkat I Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2018* *Laughter Therapy Reduces Anxiety On First Year Students Of Stikes Santa Elisabeth Medan In 2018 Pendahuluan individu mengalami suatu peralihan dari cemas , sa*. 7(2).

Kebede, M. A., Anbessie, B., & Ayano, G. (2019). Prevalence and predictors of depression and anxiety among medical students in Addis Ababa, Ethiopia. *International Journal of Mental Health Systems*, 13(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s13033-019-0287-6>

Laksmini, P., Annashr, N. N., & A.Atmadja, T. F. (2021). Kecemasan Mahasiswa Di Pulau Jawa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti*

*Husada: Health Sciences Journal*, 12(1), 63–70.  
<https://doi.org/10.34305/jikbh.v12i1.274>

Mantika, N. I., Rochdiat, W., & Syafitri, E. N. (2019). Perbandingan Skor Osce Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2015, 2016 Dengan Angkatan 2017 Berdasarkan Kecemasan. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(4), 277. <https://doi.org/10.35842/mr.v14i4.222>

Matiz, A., Fabbro, F., Paschetto, A., Cantone, D., Paolone, A. R., & Crescentini, C. (2020). Positive impact of mindfulness meditation on mental health of female teachers during the COVID-19 outbreak in Italy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–22. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186450>

Mukti, D., & Wimbarti, S. (2020). Pengaruh Mindfulness Meditation Training terhadap Atensi Selektif pada Siswa SMP. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 30. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.53189>

Ningsih, H. E. W., Dwidiyanti, M., & Hartati, E. (2018). Mindfulness Mobile Application Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa : A Literature Review. *Holistic Nursing and Health Science*, 1(2), 116. <https://doi.org/10.14710/hnhs.1.2.2018.116-125>

Nurkhalizah, S., Rochmani, S., & Maulida, Z. (2022). *Pengaruh Application Mobile Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Di Tangerang Raya*. 1(8), 95–101.

Pakpahan, G., Tinggi, S., & Bethel, T. (2020). Kecemasan Mahasiswa STT Bethel Indonesia terhadap Covid-19. *Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 3(1), 20–33.

Rahmadani, N., & Mirani, D. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan (Ansietas) Dalam Menghadapi Objective Structured Clinical Examination (Osce) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Jurnal Ilmiah Maksitek*, 6(2)(2), 46–50.

Ramdan, I. M. (2019). Reliability and Validity Test of the Indonesian Version of the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) to Measure Work-related Stress in Nursing. *Jurnal Ners*, 14(1), 33. <https://doi.org/10.20473/jn.v13i2.10673>

Rinera, I., & Retnowati, S. (2020). Pengaruh Pelatihan MBSR terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Baru. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(2), 205. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.56658>

- Rosyidah, I., Efendi, A. R., Arfah, M. A., Jasman, P. A., & Pratami, N. (2020). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *Jurnal Abdi*, 2(1), 33–39.
- Ryandra, R. (2019). kecemasan mahasiswa dimasa pandemi covid 19. *Psikologi*, 5(1), 341–342. <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/67544>
- SAHIDIN, D. S. (2021). (2021). *Hubungan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dengan Hasil Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19 (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Tingkat 2 Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi Tahun Akademik 2020/2021)*.
- Santoso, A., Ardi, W. R., Prasetya, R. L., Dwidiyanti, M., Wijayanti, D. Y., Mu'in, M., Ulliya, S., Handayani, F., Sulisno, M., Ni'mah, M., & Aisah, N. A. (2020). Tingkat Depresi Mahasiswa Keperawatan di Tengah Wabah COVID-19. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.1.2020.1-8>
- Santoso, B. A., & Rinaldi, M. R. (2021). *Efektivitas Teknik Mindfulness Terhadap Kecemasan Pada The Effectiveness Of Mindfulness Techniques On Anxiety In Mothers Work As Civil Servants ( Pns ) In Sumbawa Besar*. 2014, 0–15.
- Sary, Y. N. E. (2017). Perkembangan kognitif dan emosi psikologi masa remaja awal. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 1(1), 6–12.
- Sephton, S. E., Salmon, P., Weissbecker, I., Ulmer, C., Floyd, A., Hoover, K., & Studts, J. L. (2007). Mindfulness meditation alleviates depressive symptoms in women with fibromyalgia: Results of a randomized clinical trial. *Arthritis Care and Research*, 57(1), 77–85. <https://doi.org/10.1002/art.22478>
- Suwanto, A. W., Sugiyorini, E., & Wiratmoko, H. (2020). Efektifitas Relaksasi Benson Dan Slow Stroke Back Massage Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 91. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2309>
- Syafira, V., & Paramastri, Ira. (2018). Efektivitas Pelatihan Mindfulness untuk Menurunkan Ego Depletion pada Mahasiswa Baru. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.45344>
- Syarli, S. (2021). Tingkat Kecemasan Pada Remaja Putri Dan Mahasiswa Pada Saat Pandemi Covid- 19. *Jurnal Ilmiah Cerebral Medika*, 3(1), 8. <https://doi.org/10.53475/jicm.v3i1.73>
- Syarlita, A. Z., Yuliyanasari, N., Prijambodo, T., & Subagyo, R. (2020). Perbedaan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Semester Dua dan Delapan

Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya Berdasarkan Beck Anxiety Inventory (BAI). *MAGNA MEDICA Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.26714/magnamed.7.1.2020.1-7>

Tang, Y.-Y. (2017). The Neuroscience Of Mindfulness Yi-Yuan Tang. In *Department of Psychological Sciences*.

Triman, A., Bagaskara, S., Fourianalistyawati, E., & Putra, J. S. (2017). Pelatihan Mindfulness untuk Mengurangi Emosi Marah pada Pengemudi Usia Remaja. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 1–9.

Tristaningrat, A. N. (2020). Meditasi Mindfulness Dalam Menjaga Emotional Stability. *Jurnal Pendidikan Agama Hindu*, 1(1), 54–63.

Vivin, V. (2019). Kecemasan dan motivasi belajar. *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 240–257. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2276>

Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Di Era Digital. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 73. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.969>

Wiguna, R. I., Dwidiyanti, M., & Sari, S. P. (2018). The Influence of Mindfulness on the Decreasing Anxiety in Nursing Students to Support Academic Learning: A Literature Review. *Holistic Nursing and Health Science*, 1(1), 24. <https://doi.org/10.14710/hnhs.1.1.2018.24-34>

Wu, R., Liu, L. L., Zhu, H., Su, W. J., Cao, Z. Y., Zhong, S. Y., Liu, X. H., & Jiang, C. L. (2019). Brief Mindfulness Meditation Improves Emotion Processing. *Frontiers in Neuroscience*, 13(October), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.01074>



**STIKes Santa Elisabeth Medan**

**L A M P I R A N**

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



## STIKes Santa Elisabeth Medan

### LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Kepada Yth.  
Calon Responden Penelitian  
di  
Medan

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Bina borta Pandiangan (Sr. M. Angela Pandiangan FSE)

NIM : 032018096

Judul : "Pengaruh *Mindfulness Meditation* terhadap penurunan kecemasan pada Mahasiswa tingkat dua di Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022"

Alamat: JL. Bunga Terompet No 118 Kec. Medan Selayang

Adalah mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan. Saat ini sedang melakukan penelitian sebagaimana dengan judul yang tercantum diatas. Penelitian ini tidak menimbulkan akibat yang merugikan bagi saudara-saudari semua sebagai responden, kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Peneliti sangat menghargai kesediaan individu untuk menjadi responden dalam penelitian ini tanpa adanya ancaman dan paksaan.

Apabila saudara/i yang bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini, saya memohon kesediaan responden untuk menandatangai surat persetujuan atas semua pernyataan sesuai petunjuk yang saya buat.

Atas segala perhatian dan kerjasama dari seluruh pihak saya mengucapkan banyak terimakasih.

Medan, April 2022

Hormat saya  
Peneliti

Bina Borta Pandiangan  
(Sr. M. Angela FSE)



## STIKes Santa Elisabeth Medan

### ***INFORMED CONSENT*** **(Persetujuan Keikutsertaan Dalam Penelitian)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama (Inisial) : \_\_\_\_\_

Umur : \_\_\_\_\_

Jenis Kelamin : \_\_\_\_\_

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa/I Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan, yang bernama Bina Borta Pandiangan (Sr. M. Angela Pandiangan FSE) dengan judul **“Pengaruh *Mindfulness meditation* terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa tingkat II di Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022”**. Saya memahami bahwa peneliti ini tidak akan berakibat fatal dan merugikan, oleh karena itu saya bersedia menjadi responden pada penelitian.

Medan, Maret 2022  
Responden

( \_\_\_\_\_ )



# STIKes Santa Elisabeth Medan

## KUESIONER PENELITIAN

### A. DATA DEMOGRAFI RESPONDEN

1. Nama inisial : \_\_\_\_\_
2. Usia : \_\_\_\_\_
3. Jenis kelamin : \_\_\_\_\_

### B. Kuesioner Dependen Hars (*Hamilton Anxiety Range Scale*)

Petunjuk:

Silahkan membaca dengan saksama dan pilih salah satu jawaban yang paling tepat yang menggambarkan perasaan anda. Berikan tanda (✓) pada kolom yang tersedia. Pilihlah dari 14 gejala kecemasan dibawah ini yang sesuai dengan gejala kecemasan yang anda alami.

Nilai angka:

1. Tidak ada gejala = 0
2. Ringan = 1
3. Sedang = 2
4. Berat = 3
5. Berat sekali = 4

No	Gejala kecemasan	Nilai Angka (Score)				
		0	1	2	3	4
I	<b>Perasaan cemas (anxietas)</b>					
	1. Cemas					
	2. Firasat buruk					
	3. Takut akan pikiran sendiri					
	4. Mudah tersinggung					
II	<b>Ketegangan</b>					
	1. Merasa tegang					
	2. Lesu					
	3. Tidak bisa istirahat tenang					
	4. Mudah terkejut					
	5. Mudah menangis					
	6. Gemetar					
	7. Gelisah					
III	<b>Ketakutan</b>					
	1. Pada gelap					
	2. Pada orang asing					
	3. Ditinggal sendiri					
	4. Pada binatang besar					
	5. Pada keramaian lalu lintas					



## STIKes Santa Elisabeth Medan

No	Gejala kecemasan	Nilai Angka (Score)				
		0	1	2	3	4
	6. Pada kerumunan orang banyak					
IV	<b>Gangguan tidur</b>					
	1. Sukar tidur					
	2. Terbangun malam hari					
	3. Tidur tidak nyenyak					
	4. Bangun dengan lesu					
	5. Banyak mimpi-mimpi					
	6. Mimpi buruk					
	7. Mimpi menakutkan					
V	<b>Gangguan kecerdasan</b>					
	1. Sukar konsentrasi					
	2. Daya ingat turun					
	3. Daya ingat buruk					
VI	<b>Perasaan depresi (murung)</b>					
	1. Hilangnya minat					
	2. Berkurangnya kesenangan pada hobi					
	3. Sedih					
	4. Bangun dini hari					
	5. Perasaan berubah-ubah sepanjang hari					
VII	<b>Gejala somatik (otot)</b>					
	1. Sakit dan nyeri di otot-otot					
	2. Gigi gemerutuk					
	3. Suara tidak stabil					
VIII	<b>Gejala somatik (sensorik)</b>					
	1. Tinnitus (telinga berdenging)					
	2. Penglihatan kabur					
	3. Muka merah atau pucat					
	4. Merasa lemas					
	5. Perasaan ditusuk-tusuk					
IX	<b>Gejala kardiovaskuler</b>					
	1. Takikardi (denyut jantung cepat)					
	2. Berdebar-debar					



## STIKes Santa Elisabeth Medan

No	Gejala kecemasan	Nilai Angka (Score)				
		0	1	2	3	4
	3. Nyeri di dada					
	4. Denyut nadi mengeras					
	5. Rasa lesu atau lemas seperti mau pingsan					
	6. Detak jantung menghilang (berhenti sekejab)					
X	<b>Gejala respiratori</b>					
	1. Rasa tertekan atau sempit di dada					
	2. Tercekik					
	3. Sering menarik nafas					
	4. Nafas pendek atau sesak					
XI	<b>Gejala gastrointestinal</b>					
	1. Sulit menelan					
	2. Perut melilit					
	3. Gangguan pencernaan					
	4. Nyeri sebelum dan sesudah makan					
	5. Perasaan terbakar di perut					
	6. Rasa penuh (kembung)					
	7. Mual					
	8. Muntah					
	9. BAB lembek					
	10. Kehilangan berat badan					
	11. Sukar buang air besar					
XII	<b>Gejala urogenital</b>					
	1. Sering buang air kecil					
	2. Tidak dapat menahan air seni					
	3. Amenorrhea					
	4. Menorrhagia					
	5. Menjadi dingin (frigid)					
	6. Ejakulasi praecocks					
	7. Ereksi hilang					
	8. Impotensi					



## STIKes Santa Elisabeth Medan

No	Gejala kecemasan	Nilai Angka (Score)				
		0	1	2	3	4
XIII	<b>Gejala otonom</b>					
	1. Mulut kering					
	2. Muka merah					
	3. Mudah berkeringat					
	4. Pusing, sakit kepala					
	5. Bulu-bulu berdiri					
XIV	<b>Tingkah laku</b>					
	1. Gelisah					
	2. Tidak tenang					
	3. Jadi gemetar					
	4. Kerut kening					
	5. Muka tegang					
	6. Tonus otot meningkat					
	7. Nafas pendek dan cepat					
	8. Muka merah					



## STIKes Santa Elisabeth Medan

### LEMBAR PENGAJUAN JUDUL PROPOSAL

#### PENGAJUAN JUDUL PROPOSAL

Judul proposal : Pengaruh *mindfulness meditation* terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa tingkat satu di prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022

Nama mahasiswa : Bina Borta Pandiangan (Sr. M. Angela Pandiangan FSE)

N.I.M : 032018096

Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan

Menyetujui,

Ketua Program Studi Ners

Lindawati Tampubolon, S.Kep,Ns.,M. Kep

Medan, 18 November 2021

Mahasiswa,

Bina Borta (Sr. M. Angela Pandiangan FSE)



# STIKes Santa Elisabeth Medan

## LEMBAR USULAN JUDUL SKRIPSI

### USULAN JUDUL SKRIPSI DAN TIM PEMBIMBING

1. Nama Mahasiswa : Bina Borta Pandiangan (Sr. M. Angela Pandiangan FSE)
2. NIM : 032018096
3. Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan
4. Judul : Pengaruh *mindfulness meditation* terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa tingkat satu di prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022
5. Tim Pembimbing :

Jabatan	Nama Dosen	Tanda Tangan
Pembimbing I	Mestiana Br Karo S. Kep., Ns., M. Kep., DNSc	
Pembimbing II	Ance Siallagan S. Kep., Ns., M. Kep	

6. Rekomendasi :
  - a. Dapat diterima Judul : Pengaruh *mindfulness meditation* terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa tingkat satu di prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022
  - b. Lokasi Penelitian dapat diterima atau dapat diganti dengan pertimbangan obyektif
  - c. Judul dapat disempurnakan berdasarkan pertimbangan ilmiah
  - d. Tim Pembimbing dan Mahasiswa diwajibkan menggunakan Buku Panduan Penulisan Proposal Penelitian dan Skripsi, dan ketentuan khusus tentang Skripsi yang terlampir dalam surat ini

Medan, 18 November 2021

Ketua Program Studi Ners

Lindawati Tampubolon, S.Kep,Ns.,M. Kep



# STIKes Santa Elisabeth Medan

## LEMBAR BIMBINGAN PROPOSAL

<p style="text-align: center;"> Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan PRODI NERS</p>					
<b>PROPOSAL</b>					
Nama Mahasiswa	Sr. M. Angela Pandiangan FSE				
NIM	032018096				
Judul	Pengaruh Mindfulness Meditation Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Satu di Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022				
Nama Pembimbing I	Mestiana Br. Karo M.Kep., DNSc				
Nama Pembimbing II	Ance Siallagan S.Kep., Ns., M.Kep.				
NO	HARI/TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
1	23 Oktober 2021	Ance Siallagan S.Kep., Ns., M.Kep.	Perkembangan sekaligus pemberian motivasi dalam penulisan proposal dan cara memilih judul penelitian (zoom)	✓	✓
2	25 Oktober 2021	Mestiana Br. Karo M.Kep., DNSc	Pengajuan judul (Google Classroom)	✓	
3	28 Oktober 2021	Mestiana Br. Karo M.Kep., DNSc	ACC JUJUL (zoom) Pengaruh Mindfulness Meditation Terhadap Penurunan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Satu di Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022	✓	



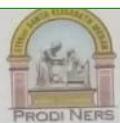
## STIKes Santa Elisabeth Medan

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
1	12 November 2021	Ance Siallagan Skop., Ns., M.Kep	Pengajuan Judul (Melalui Gmail)		✓
5	18 November 2021	Ance Siallagan Skop., Ns., M.Kep	Acc Judul (WA) Perpanjih Mundur kesesuaian terhadap Penurunan kece- masan Pada Mahasiswa tingkat Satu di prodi Ners Stikes St. Elisabeth Medan Tahun 2022		✓
6	1 Desember 2021	Ance Siallagan Skop., Ns., M.Kep	Bimbingan BAB 1 (Email) 1. Penjelasan Msk5 2. penulisan BAB 1 yang Benar		✓
7	2 Desember 2021	Ance Siallagan Skop., Ns., M.Kep	Revisi BAB 1 (Email) Perbaikan BAB 1 1) mengisi kata pengantar 2) Menjelaskan fenomena Variabel masalah 3) Deskripsi Prevalensi 4) Deskripsi solusi		✓
8	13 Desember 2021	Mestiana Br. Karo M.Kep., DNse	Bimbingan Bab 1 1) Penjelasan Masalah, Skala, Kronologi dan Solusi	✓	
9	14 Desember 2021	Mestiana Br. Karo M.Kep DNse	Konsul BAB 1 1) perbaikan sistematika penulisan 2) Penjelasan cara Pengu- tipan Nama	✓	



## STIKes Santa Elisabeth Medan

Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan



NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
10	15 Desember 2021	Mestiana Br Karo M.Kep DNsc	Revisi Bab 1 Perbaikan Bab 1 Masalah, Kronologi, dan Solusi & Perbaikan Tujuan		
11	18 Desember 2021	Mestiana Br Karo M.Kep DNsc	Revisi Bab 1 Perbaikan Bab 1 cara menentukan data awal.		
12	10 Januari 2022	Mestiana Br. Karo M.Kep DNsc	Revisi Bab 1 Perbaikan Bab 1: Menyevaluasi kuisiuner kecemasan yg digunakan dalam pengambilan data awal		
13	15 Januari 2022	Mestiana Br Karo M.Kep DNsc	Acc Bab 1		
14	19 Januari 2022	Mestiana Br Karo M.Kep DNsc	Konsul BAB 2 Sekaligus Revisi: 1. perbaikan penulisan 2. Pengutipan Nama		
15	26 Januari 2022	Mestiana Br Karo M.Kep DNsc	Konsul Bab 2 + 3 1. Revisi Bab 2 (Sistematiska Penulisan) 2. Penjelasan Kerangka Konsep		



## STIKes Santa Elisabeth Medan

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
	Minggu 31/01/2022	Mestiana Br.Karo S.kep., Dnsc	Konsul Bab 1, 2 & 3 Melalui Classroom	OF	
	01 / 03 / 2022	Ance Sialagan S.kep.Ns, M.kep	Konsul Bab 1 - 4 Melalui Gmail	OF	
	08 / 3 / 2022	Ance Sialagan S.kep.Ns, M.kep	Revisi Bab 4 Melalui Zoom	OF	
	12 / 3 / 2022	Ance Sialagan S.kep.Ns, M.kep	Revisi Bab 4 Melalui Gmail 1. Revisi Design experim. 2. Rancangan Pendekatan 3. Revisi Uji Validitas & Realibilitas	OF	
	15 / 3 / 2022	Ance Sialagan S.kep., N, M.kep	Acc Proposal	OF	
	18 / 3 / 2022	Mestiana br. Karo S.kep., Dnsc	Acc Proposal	OF	



# STIKes Santa Elisabeth Medan

## SURAT PERMOHONAN IJIN PENELITIAN



Medan, 05 April 2022

Nomor: 526/STIKes/Ners-Penelitian/IV/2022

Lamp. :-

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:  
Lindawati Farida Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep  
Kaprodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan  
di-  
Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan, maka dengan ini kami mohon kesediaan Ibu untuk memberikan ijin penelitian untuk mahasiswa tersebut di bawah.

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitian adalah sebagai berikut:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN
1.	Bina Borta Pandiangan (Sr. M. Angela FSE)	032018096	Pengaruh Mindfulness Meditation Terhadap Kecermasan Pada Mahasiswa Tingkat Dua di Prodi Ners STIKes Elisabeth Medan Tahun 2022.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,  
STIKes Santa Elisabeth Medan  
  
Mestiana Br Karo, M.Kep., DNSc  
Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Pertinggal



## STIKes Santa Elisabeth Medan

### SURAT PERSETUJUAN DAN PELAKSANAAN PENELITIAN



Medan, 26 April 2022

No : 045 /Ners/STIKes/IV/2022  
 Lampiran : -  
 Hal : Persetujuan dan Pelaksanaan Penelitian

Kepada Yth:  
 Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan  
 Di  
 Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Surat STIKes dengan nomor:

1. 526/STIKes/Ners-Penelitian/IV/2022 pada tanggal 05 April 2022
2. 552/STIKes/Ners-Penelitian/IV/2022 pada tanggal 13 April 2022
3. 567/STIKes/Ners-Penelitian/IV/2022 pada tanggal 13 April 2022

perihal permohonan ijin penelitian, maka Prodi Ners memberikan ijin untuk pelaksanaan penelitian tersebut kepada mahasiswa:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PROPOSAL
1.	Bina Borta Pandiangan (Sr. M. Angela, FSE)	032018096	Pengaruh <i>mindfulness meditation</i> terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat dua di Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth tahun 2022
2.	Citra Kartika Waruwu	032018059	Hubungan lama penggunaan labtop dengan keluhan neck pain pada mahasiswa Prodi Ners di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022
3.	Triyanti Lestari Laoli	032018118	Hubungan lama penggunaan <i>gadget</i> terhadap kejadian astenopia pada mahasiswa prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022
4.	Evan Juniman Lahagu	032018095	Hubungan posisi dan lama duduk dengan keluhan <i>low back pain</i> selama kuliah online pada mahasiswa tingkat II Prodi Ners di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022.
5.	Enjel Ebryan Sijabat	032018093	Gambaran kontrol diri dan motivasi belajar mahasiswa di prodi Ners tingkat II STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022
6.	Surianim Saragih	032018098	Hubungan penggunaan media sosial dengan prestasi belajar pada mahasiswa SI Keperawatan tingkat III di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022

Prodi Ners juga menyampaikan bahwa penelitian tersebut telah selesai dilaksanakan pada bulan April 2022. Demikian pemberitahuan ini kami sampaikan, atas kerjasama yang baik kami ucapakan terima kasih kami.



Lindawati F. Tampubolon, Ns., M.Kep.



## STIKes Santa Elisabeth Medan

### SURAT KETERANGAN

**DEWAN PIMPINAN UMUM  
KONGREGASI FRANSISKANES SANTA ELISABETH**  
 Jl. Bunga Terompet No. 120 Kel. Sempakata Kec. Simpang Selayang Medan 20131  
 E-mail: kong\_fse@yahoo.com Telp. 061 - 822 0838 - Wa. 0812 6990 5448

**SURAT KETERANGAN**

Nomor: 367/FSE /S.Ket/IV/2022

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama	: Sr. M. Godeliva Simbolon FSE
Alamat	: Jl. Imam Bonjol Nomor 38, Kelurahan Jati
	Kecamatan Medan Maimun
Jabatan	: Pemimpin Kongregasi Fransiskanes Santa Elisabeth Medan

Dengan ini menerangkan bahwa **Sr. M. Angela Pandiangan FSE** telah mengikuti pelatihan "*mindfulness Meditation*" dalam Kongregasi Fransiskanes Santa Elisabeth. Dengan demikian suster yang bersangkutan dapat menjadi *trainer* dalam bidang tersebut

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 30 Maret 2022

Dewan Pimpinan Umum  
Kongregasi Fransiskanes Santa Elisabeth



Dewan Pimpinan Umum  
Kongregasi Fransiskanes  
Santa Elisabeth  
Sr. M. Godeliva Simbolon FSE  
Pemimpin Umum



## STIKes Santa Elisabeth Medan

### SURAT ETIK PENELITIAN

**STIKes SANTA ELISABETH MEDAN**  
**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN**

JL. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang  
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131  
E-mail: stikes\_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE  
STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

KETERANGAN LAYAK ETIK  
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION  
"ETHICAL EXEMPTION"  
No. 015/KEPK-SE/PE-DT/IV/2022

Protokol penelitian yang diusulkan oleh:  
*The research protocol proposed by*

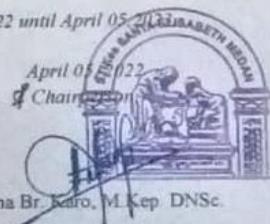
Peneliti Utama <i>Principal In Investigator</i>	: Bina Borta Pandiangan (Sr. M. Angela FSE)
Nama Institusi <i>Name of the Institution</i>	: STIKes Santa Elisabeth Medan

Dengan judul:  
*Title*

"*Pengaruh Mindfulness Meditation Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Dua di Prodi Ners STIKes Elisabeth Medan Tahun 2022*"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksplorasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.  
*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 05 April 2022 sampai dengan tanggal 05 April 2023.  
*This declaration of ethics applies during the period April 05, 2022 until April 05, 2023.*

  
Mestiana Br. Karo, M.Kep. DNSc.

**MODUL**

**PENGARUH MINDFULNESS MEDITATION TERHADAP KECEMASAN PADA  
MAHASISWA TINGKAT DUA DI PRODI NERS STIKES SANTA ELISABETH  
MEDAN TAHUN  
2022**



Oleh:

BINA BORTA PANDIANGAN  
(SR. M. ANGELA PANDIANGAN FSE )  
NIM. 032018096

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH  
MEDAN  
2022**

**MODUL**

Pengaruh *Mindfulness Meditation* Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Dua Di Prodiners Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022

**A. Pengertian Mindfulness Meditation**

*Mindfulness meditation* merupakan meditasi penyadaran yang bertujuan agar individu yang mengalami kecemasan mampu melatih kesadaran dan mengontrol kecemasannya serta membuat mahasiswa sadar akan kondisi ini-disini (*here and now*) tanpa memberikan penilaian (*judgement*) (Candrawati et al., 2020).

**B. Tujuan *mindfulness meditation***

Tujuan dari *mindfulness meditation* agar individu mampu melatih kesadaran dan mengontrol kecemasannya, serta membuat mahasiswa sadar akan kondisi disini, tanpa memberikan penilaian.

**C. Prosedur *mindfulness meditation***

Menurut B. A. Santoso & Rinaldi, (2021) tentang *mindfulness meditation* memiliki beberapa tahapan yaitu:

**1. Tahap perkenalan**

- a. Pohon harapan yaitu untuk mengetahui harapan yang dirasakan oleh para peserta dalam pelatihan yang diadakan.
- b. Menjelaskan gambaran singkat *mindfulness meditation*

**2. Tahap *mindfulness meditation***

- a. Sesi 1: Menyadari pernafasan (*breathing meditation*)
- b. Sesi 2: menyadari sensasi tubuh (*body sensation*)
- c. sesi 3: Pendekripsi tubuh dengan sikap penghargaan (*compassionate body scan*)
- d. Sesi 4 : membuka kesadaran (*open awareness*) & menerima pikiran dan perasaan (*accepting minds and thoughts*)
- e. Sesi 5 : membebaskan diri dari hasrat (*wanting release*)
- f. Sesi 6: *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari (*mindfulness is way of life*)

**D. Pelaksanaan *mindfulness meditation***

Menurut (Baer et al., 2006) pelaksanaan *mindfulness meditation* dilakukan dalam beberapa tahapan. Dalam bukunya *"Emotional Healing through Mindfulness Meditation"* dan digunakan oleh (B. A. Santoso & Rinaldi, 2021):

**1. Tahap perkenalan**

- |         |   |
|---------|---|
| Sesi 1  | : Pohon harapan yaitu untuk mengetahui harapan yang dirasakan oleh para peserta dalam pelatihan yang diadakan |
| Tujuan  | : Agar peserta mengetahui harapan yang dirasakan dalam pelatihan yang akan diadakan                           |
| Waktu   | : 15 menit  |
| Metode  | : permainan dan diskusi   |
| Materi  | : alat tulis dan lembar harapan   |
| Setting | : para peserta duduk dengan membentuk format huruf "U"  |



# STIKes Santa Elisabeth Medan

## Prosedur

- a) Fasilitator membuka sesi ini dengan: "disini saya akan membagikan selembar kertas untuk adik – adik tuliskan tentang apa saja harapan dalam mengikuti kegiatan ini.."
- b) Fasilitator sedikit memberi petunjuk, misalnya: "berpikir sejenak tentang apa saja yang ingin adik-adik kerjakan? Dan dengan cara bagaimana agar kegiatan ini berlangsung menyenangkan".
- c) Fasilitator membaca harapan-harapan yang ditulis oleh peserta setelah itu dapat dibahas dengan para peserta.
- d) Dalam hal ini fasilitator mengetahui arapan dari para peserta
- e) Jika harapan dan tujuan para peserta berbeda, maka sebaiknya fasilitator dan para peserta membahas tujuan yang realistik yang dapat disepakati oleh semua peserta.

## Refleksi

- ✓ Manfaat apa yang dapat dipetik dari kegiatan pada sesi ini?
- ✓ Apa keterkaitannya dengan kehidupan sehari-hari?

**Sesi 2** : Gambaran singkat pelatihan mindfulness

Tujuan sesi : partisipan mengetahui *mindfulness meditation*

Waktu : 15 menit

Metode : ceramah dan diskusi

Alat pendukung :

- a) Leaflet *mindfulness meditation*
- b) Buku doa untuk dibagikan kepada para peserta

Setting : para peserta duduk dengan membentuk format huruf "U"

## Prosedur :

- a. Fasilitator membuka pertemuan contoh: "pada sesi ini kita akan mengenal apa sebenarnya pelatihan *mindfulness meditation* itu, apa manfaatnya untuk diri kita maupun orang lain disekitar kita dan bagaimana pelatihan *mindfulness* ini dapat kita terapkan dalam kehidupan sehari-hari kapan pun kita membutuhkannya. Apakah kalian sudah pernah melakukannya sebelumnya?"
- b. Fasilitator menjelaskan tentang pelatihan mindfulness kepada para peserta dengan menggunakan leaflet sebagai alat bantu dalam menayangkan materi pelatihan yang telah dipersiapkan. Contoh: "baik adik-adik saya akan menjelaskan tentang pelatihan *mindfulness* ini kepada anda secara lebih mendalam, kalian bisa membaca leaflet yang telah dibagikan.
- c. Fasilitator kemudian menjelaskan materi sampai selesai. Setelah penyampaian materi fasilitator memberikan kesempatan untuk berdiskusi atau bertanya perihal materi yang disampaikan. Contoh "baik adik-adik, demikian penjelasan tentang *mindfulness meditation* yang akan kita lakukan beberapa hari kedepan. Apabila ada hal yang belum dipahami silahkan bertanya"
- d. Fasilitator menjelaskan tujuan pelatihan secara khusus. Contoh: secara khusus, tujuan terapi ini adalah agar kita dapat menyehatkan diri sendiri secara psikologis, dimana selama proses nanti, agar prosesnya dapat membuat kita merasa lebih baik, maka sangat diperlukan kerjasama antara anda dengan saya, sehingga kita masing-masing merasa nyaman dan tujuan yang diinginkan tercapai. Kerjasama yang saya maksud adalah: anda selalu dapat datang sesuai dengan jadwal yang sudah disepakati bersama.
- e. Fasilitator menjelaskan tentang buku doa yang dibacakan sebelum bermeditasi.
- f. Fasilitator menjelaskan bahwa pelatihan *mindfulness meditation* yang akan dilakukan merupakan suatu proses sehingga tujuan pelatihan tidak dapat tercapai dengan cepat tetapi secara bertahap. Untuk memotivasi peserta, fasilitator menyampaikan bahwa meski pelatihan tidak dapat dirasakan secara langsung, namun para peserta akan merasakan perubahan yang lebih baik. Contoh: "pelatihan *mindfulness meditation* yang akan kita lakukan akan membutuhkan waktu, konsenterasi dan kerja keras agar benar-benar bisa membuat kita merasa sehat, prosesnya akan kita lalui dan kita rasakan"



## STIKes Santa Elisabeth Medan

secara bertahap, dan tidak serta merta langsung membuat kita merasa lebih baik dan nyaman, namun pada akhirnya nanti, anda akan mampu mengatasi perasaan-perasaan yang tidak nyaman yang selama ini anda rasa dengan lebih baik”.

### 2. Tahap meditasi

**Sesi 1** : Menyadari pernafasan

Tujuan :

- a) mengenalkan kepada peserta dasar meditasi
- b) membiasakan peserta terhadap teknik meditasi
- c) menyadari proses pernafasan

Waktu : 10 -12 menit

Metode: meditasi dan diskusi

Alat pendukung:

- 1) Alat audio untuk memutar musik yang lembut
- 2) Buku doa

Setting: peserta duduk di kursi senyaman mungkin, dan duduk sedikit berjarak dengan peserta lainnya agar membuat peserta merasa nyaman

### Prosedur :

- a) Fasilitator membuka pertemuan, contoh: *adik-adik, saya mengucapkan terimakasih atas kehadirannya kembali dalam melaksanakan pelatihan mindfulnes meditation tahap ke 2 ini. Semoga kegiatan kita hari ini berjalan lancar, sesuai dengan apa yang sudah kita rencanakan. Sebelum memulai kegiatan ini marilah kita berdoa.*
- b) Fasilitator memberikan penjelasan teknik meditasi menyadari pernafasan (breathing meditation). Contoh: *adik-adik, teknik pertama yang akan kita laksanakan hari ini adalah teknik menyadari pernafasan. Ini adalah teknik dasar dari mindfulness, kita akan melatih untuk memusatkan perhatian pada pernafasan kita, dan teknik ini untuk melatih kita untuk hadir disini, sekarang dan saat ini.*
- c) Fasilitator dengan dibantu *ko-fasilitator* meminta peserta untuk duduk relaks senyaman mungkin. Contoh: *"luruskan posisi punggung, namun jangan tegang dan kaku, usahakan tetap relaks. Saya akan mencontohkan sikap tubuh yang harus anda lakukan. Apabila anda sudah merasa rileks dan nyaman, dan sikap tubuh anda sudah benar, tutuplah mata anda perlahan-lahan". Kemudian rilekskan bahu anda*. Dalam meditasi ini, sangat penting untuk menjaga dan memelihara fokus perhatian pada instruksi yang saya berikan. Meditasi ini akan membuat anda lebih baik dalam melakukan berbagai hal dalam kehidupan sehari-hari. Dengan melakukan meditasi ini maka anda mengolahragakan otak anda dan melatih otak untuk fokus pada apapun yang anda hadapi, semakin anda bisa merasakan rileks dan fokus dalam meditasi ini, maka anda akan emakin rileks dan fokus dalam kehidupan sehari-hari. Beri kesempatan kepada pikiran anda untuk terbuka, dan tutup mata anda perlahan-lahan”
- d) Fasilitator memulai meditasi pada sesi ini dan *ko-fasilitator* memutar musik instrumen yang akan digunakan dalam mengiringi jalannya meditasi. Contoh: *berikan perhatian pada area perut anda. Rasakan perut yang mengembang secara perlahan-lahan ketika anda menarik nafas anda dan mengempis ketika anda membuang nafas. Tetap fokus pada nafas anda, tarik nafas anda dalam-dalam. Rasakan tarikan nafas anda yang dalam dan kemudian lepaskan perlahan-lahan. Rasakan irama dari tarikan nafas anda tersebut, rasakan iramanya...(berikan jeda). Perhatikan ketika setiap kali pikiran anda pergi dari fokus pernafasan anda, maka dengan perlahan-lahan dan tanpa paksaan bawa kembali perhatian anda pada area perut anda dan rasakan kembali perut anda mengembang ketika menarik nafas dan mengempis ketika mengeluarkan nafas.fokus dan perhatikan..... rasakan.....(berikan jeda waktu). Lakukan berulangkali sampai tubuh dan pikiran anda rileks...(beri jeda waktu). Apabila pikiran anda terus menerus pergi*



## STIKes Santa Elisabeth Medan

dari fokus pernafasan anda, maka tugas anda adalah membawa kembali pikiran anda pada fokus pernafasan. Terus rasakan nafas anda, jangan merubah ritmenya, apabila itu kencang, tetaplah seperti itu, dan apabila perlahan-lahan tetaplah seperti itu. Rasakan irama dari perut anda yang mengembang dan mengempis, udara keluar dari dan masuk tanpa suara dan tanpa ekspresi. Rasakan itu sambil anda terus bernafas dan tetap fokus pada nafas anda. Rasakan bahwa tidak ada tempat yang dituju, tidak ada yang bisa anda lakukan, hanya disini, saat ini anda ada dan bernafas.. (beri jeda waktu)... perlahan-lahan kembalikan kesadaran anda pada dunia nyata dan bukalah mata anda perlahan-lahan.

- e) Fasilitator mengajak peserta untuk berdiskusi dan bertanya seputar teknik meditasi yang baru dilaksanakan. Contoh: *baik, adik-adik baru saja kita telah melaksanakan teknik meditasi yang kita sebut dengan menyadari pernafasan. Pastinya masing-masing dari kalian mengalami perasaan yang berbeda-beda dan juga barang kali ada pertanyaan yang diajukan, maka mari kita mulai dengan sharing pengalaman dan perasaan apa yang anda masing-masing rasakan setelah melakukan teknik meditasi ini”*

Refleksi:

- ✓ Pengalaman apa yang dapat dirasakan dalam kegiatan ini?
- ✓ Manfaat apa yang dapat dipetik dalam kegiatan ini?
- ✓ Apa keterkaitan kegiatan pada sesi ini dalam kehidupan sehari-hari?

### Edukasi dari fasilitator kepada para peserta pada sesi refleksi

” Proses bernafas pada dasarnya merupakan pengalaman manusia yang paling alami serta terjadi saat ini. Teknik pernafasan ini dapat melatih anda semua untuk hadir saat ini, karena tidak terikat kenangan dimasa lalu atau rencana-rencana dimasa depan. Adik-adik, adapun teknik meditasi menyadari pernafasan ini adalah dapat mencegah terjadinya proses kesalahan berpikir dan mengurangi kemungkinan untuk melakukan reaksi secara impulsif dan otomatis terhadap sensasi, perasaan dan pikiran terhadap suatu peristiwa. Jadi dengan berlatih teknik ini, anda semua akan bisa lebih fokus dalam menghadapi segala sesuatunya terutama ketika berhadapan dengan siapapun nantinya, misalnya pasien yang menuntut kecermatan, kecepatan dan ketepatan, sehingga anda tidak gegabah dalam berpikir, merasa dan bertindak. Adik-adik, *mindfulness meditation*, merupakan bagian dari relaksasi. Dengan melakukan relaksasi maka tubuh anda akan mengeluarkan endorphin sebagai analgesic terhadap kerusakan tubuh akibat stress yang berkepanjangan. Tubuh juga akan mengalami perubahan fisiologis akibat berada pada kondisi rileks yang mendalam, diantaranya adalah terjadi penurunan aktivitas denyut jantung, tekanan darah, menurunkan kecepatan pernafasan, membantu relaksasi terhadap otot-otot rangka, serta menurunkan aktivitas gelombang otak. Hal ini merupakan proses dari respon relaksasi.

### Sesi 2: Menyadari sensasi tubuh (body sensation)

Tujuan:

- a) Peserta mampu menyadari, mengenali, dan mengobservasi macam-macam sensasi tubuh yang dapat muncul pada dirinya
- b) Peserta mampu menerima sebagai bagian dari diri mereka

Waktu : 15 menit

Metode : meditasi dan diskusi

Alat pendukung:

- ✓ Alat audio untuk memutar instrument

Setting : peserta duduk di kursi senyaman mungkin, dan duduk sedikit berjarak dengan peserta lainnya agar membuat peserta merasa nyaman

### Prosedur:

- a) Fasilitator membuka pertemuan contoh: *adik adik, saya ucapkan terimakasih atas kehadiran adik-adik kembali dalam melaksanakan mindfulness meditation sesi ketiga ini. Semoga kegiatan hari ini lancar, mari kita mulai dengan berdoa.*



## STIKes Santa Elisabeth Medan

- b) Fasilitator memberikan penjelasan mengenai teknik menyadari sensasi tubuh (*body sensation*), contoh: *Pada pertemuan disesi ini kita akan berlatih Teknik meditasi yang dinamakan menyadari sensasi tubuh (body sensation). Teknik ini mengajarkan kita untuk fokus atau memberi perhatian terhadap sensasi tubuh dari kepala hingga telapak kaki. Saat focus terhadap sensasi tubuh, pikiran yang menjadi sumber cemas atau stress dapat dialihkan. Kita juga menjadi lebih peka terhadap situasi saat ini, yaitu menyadari sensasi tubuh yang muncul. Dalam posisi berbaring atau duduk didalam posisi yang nyaman sambil memperhatikan sensasi yang dirasakan dari tubuh... ”*
- c) Fasilitator dengan dibantu ke fasilitator kemudian meminta peserta untuk duduk dengan santai sambil mengambil jarak dengan peserta lainnya agar peserta merasa lebih nyaman ketika mengikuti meditasi contoh *adik-adik dipersilahkan mengambil jarak dengan peserta lain kemudian Ambillah posisi duduk yang nyaman dan rileks luruskan posisi punggung namun jangan terlalu tegang dan kaku usahakan tetap rileks saat akan mencontohkan sikap tubuh yang harus anda lakukan apabila anda sudah merasa nyaman dan rileks serta sikap tubuh anda sudah benar tutuplah mata anda perlahan-lahan kemudian rilekskan bahu anda dan tutup mata anda baik sedikit perhatian adik-adik bahwa dalam teknik meditasi ini penting untuk tetap menjaga dan memfokuskan perhatian pada instruksi yang akan saya berikan ini akan membuat anda menjadi lebih baik dan melakukan berbagai hal dalam kehidupan sehari-hari anda dengan melakukan meditasi ini maka anda mengolahragakan otak anda dan melatih otak anda untuk bisa fokus pada apapun yang anda hadapi semakin Anda bisa merasakan rileks dan fokus. Dalam meditasi ini maka anda semakin rileks dan fokus dalam kehidupan sehari-hari beri kesempatan kepada pikiran anda untuk terbuka dan tutup mata anda perlahan-lahan.*
- d) Fasilitator memulai meditasi pada sesi ini dan fasilitator memutar musik instrumen yang akan digunakan dalam mengiringi jalannya meditasi contoh *Tarik nafas Anda dalam-dalam rasakan tarikan nafas Anda yang dalam masuk ke dalam dada anda dan kemudian lepaskan perlahan-lahan lakukan berulang kali sampai tubuh dan pikiran anda rileks... (beri jeda waktu) terus rasakan nafas anda jangan merubah ritmenya; apabila itu kencang Tetaplah seperti itu dan apabila perlahan-lahan biarkan seperti itu rasakan paru-paru Anda seolah membuka dan menutup udara keluar dan masuk tanpa suara dan tanpa ekspresi rasakan itu sambil Anda terus bernafas dan tetap fokus pada nafas Anda rasakan bahwa tidak ada tempat yang dituju tidak ada yang bisa anda lakukan hanya di sini saat ini anda ada dan bernafas kemudian bahwa perlahan-lahan perhatian dan fokus Anda pada nafas Anda tersebut ke area dahi anda dan sekitar wajah beri sentuhan cahaya pada area tersebut cari tahu apa yang Anda rasakan di area tersebut apakah terasa dingin panas atau bahkan terasa gatal hanya rasakan.....(beri jeda waktu). Kemudian pindahkan perhatian anda pada area belakang kepala anda beri sentuhan cahaya pada area tersebut cari tahu apa yang Anda rasakan di area tersebut apakah terasa dingin panas atau bahkan terasa gatal hanya rasakan fokuskan sepenuhnya perhatian anda pada kepala anda beri jeda waktu kemudian fokuskan perhatian anda pada area leher Anda rasakan kulit yang ada di leher anda apakah terasa hangat atau dingin apakah terasa gatal atau kaku...(beri jeda waktu) kemudian rasakan otot-otot yang ada di leher Anda tersebut Apakah otot-otot tersebut terasa kaku atau rileks cobalah untuk melepaskan semua perasaan tidak nyaman yang ada di leher Anda saat ini perhatian anda pada area bahu anda anda rasakan apa yang Anda rasakan pada area tersebut merasakan sensasi sambil terus bernafas ratakan sembari Anda menarik nafas dan mengeluarkan nafas.... (beri jeda waktu) tindakan fokus perhatian anda berjalan ke arah bahu bahu kanan anda rasakan sensasinya sambil Anda terus fokus pada nafas Anda rasakan sembari Anda menarik nafas dan mengeluarkan nafas Anda....(beri jeda waktu) kemudian pindahkan fokus perhatian anda dari bahu kanan tersebut turun karena lengan kanan anda rasakan sensasi yang ada di sana Apakah kaku tegal sakit hanya rasakan dan biarkan*



## STIKes Santa Elisabeth Medan

sambil Anda terus fokus pada nafas anda kemudian rasakan lengan bagian dalam Anda rasakan otot bisept Anda otot trisep Anda rasakan sambil Anda terus fokus pada nafas Anda.... (beri jeda waktu) lalu beralihlah kenangan kiri anda rasakan sensasi yang ada di sana Apakah kaku tegang pegal sakit hanya rasakan dan biarkan sambil Anda terus fokus pada nafas anda kemudian rasakan lengan bagian dalam Anda rasakan otot bisept Anda otot trisep Anda rasakan sambil Anda terus fokus pada nafas Anda beri jeda waktu setelah itu pindahkan fokus perhatian anda pada punggung Anda rasakan sensasi apa yang ada di sana berilah fokus cahaya pada area tersebut cari tahu apa yang Anda rasakan di daerah tersebut Apakah kaku sakit tegang hanya rasakan dan tetap fokus pada nafas Anda teruslah bernafas tarik dan hembuskan nafas (beri jeda waktu) setelah itu alihkan perhatian anda dari punggung Anda turun ke area pinggang anda rasakan otot-otot yang ada di pinggang anda perhatikan dan rasakan kontak antara pinggang anda dan lantai dan kursi yang diduduki saat ini rasakan sensasinya dan tetap fokus pada nafas Anda ....(beri jeda waktu) kemudian pindahkan fokus perhatian anda pada area paha dan lutut anda dari sebelah kiri kemudian ke kanan seperti instruksi sebelumnya rasakan sensasinya dan tetaplah fokus pada nafas Anda ....(beri jeda waktu) setelah itu rasakan seluruh badan Anda secara keseluruhan Anda rasakan tarikan nafas dan hembusan nafas Anda.... (beri jeda waktu) Semoga hari ini adalah hari terbaik bagi kita semua dengan diberikan kesempatan untuk merasakan sensasi dari tubuh dan pikiran anda Mari kita sama-sama berdoa dalam hati Semoga kita menjadi manusia dan pribadi yang lebih baik kedepannya amin ... (beri jeda waktu) sekarang bawalah kesadaran dan perhatian anda pada diri Anda bukalah mata Anda secara perlahan-lahan terus sambal terus bernafas teratur.

### Sesi 3: pendekstrian tubuh (compassionate body scan)

Tujuan:

- Peserta mampu menyadari proses tubuh
- Menumbuhkan penerimaan dan penghargaan partisipan terhadap tubuhnya

✓ Alat audio untuk memutar instrument

Setting : peserta duduk di kursi senyaman mungkin, dan duduk sedikit berjarak dengan peserta lainnya agar membuat peserta merasa nyaman

#### Prosedur:

- Fasilitator membuka pertemuan contoh: *adik adik, saya ucapkan terimakasih atas kehadiran adik-adik kembali dalam melaksanakan mindfulness meditation sesi ketiga ini. Semoga kegiatan hari ini lancar, mari kita mulai dengan berdoa.*
- Fasilitator memberikan penjelasan mengenai teknik pendekstrian tubuh dengan sikap penghargaan. contoh pada pertemuan kali ini kita akan berlatih teknik meditasi yang dinamakan pendekstrian tubuh dengan sikap penghargaan. Teknik ini bermanfaat untuk menumbuhkan sikap menghargai terhadap diri sendiri dan orang lain mencapai perasaan nyaman dan sejahtera pada setiap situasi dan kondisi.
- Fasilitator dengan dibantu kok fasilitator kemudian meminta peserta untuk duduk dengan santai sambil mengambil jarak dengan peserta lainnya agar peserta merasa lebih nyaman ketika mengikuti meditasi contoh dengan peserta yang lain kemudian mengambil posisi duduk yang nyaman dan rileks luruskan posisi punggung namun jangan terlalu kaku atau tegang, usahakan untuk tetap rileks saya akan mencontohkan sikap tubuh yang harus anda lakukan apabila anda sudah merasa nyaman dan rileks serta sikap tubuh anda sudah benar tutuplah mata Anda perlahan-lahan kemudian rilekskan bahwa anda dan tutup mata anda baik sedikit perhatian adik-adik bahwa Dalam meditasi ini penting untuk tetap menjaga dan memelihara fokus perhatian pada instruksi yang akan saya berikan yang membuat anda menjadi lebih nyaman dan baik dan dalam melakukan berbagai hal dalam kehidupan sehari-hari anda melakukan meditasi ini dengan mengolahragakan otak anda dan melatih otak anda untuk bisa fokus pada apapun yang anda hadapi semakin Anda bisa rileks dan fokus Dalam meditasi ini maka anda semakin rileks dan fokus dalam kehidupan sehari-hari anda memberi kesempatan kepada pikiran anda untuk terbuka dan tertutup pada mata anda perlahan-lahan fasilitator memulai meditasi pada sesi ini dan fasilitator memutar musik



## STIKes Santa Elisabeth Medan

instrumen yang akan digunakan dalam mengiringi jalannya meditasi contoh Tarik nafas dalam-dalam dan hembuskan Irama perut Anda yang mengembang ketika Anda menarik nafas dan mengempis ketika anda mengeluarkan nafas ikuti iramanya dan tetap fokus pada pernapasan anda sekarang bayangkan diri anda sendiri saat ini sedang berdiri di hadapan anda diri di hadapan diri Anda seutuhnya yang sebenarnya ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada Allah Yang Maha Kuasa karena telah menganugerahkan tubuh anda yang telah bersedia bekerja dalam kehidupan Anda sehari-hari tanpa mengenal lelah ucapan terima kasih sekali lagi yang tulus kepada Allah yang maha kuasa kepada diri anda sendiri kepada tubuh Anda beri jeda waktu kemudian ucapan permintaan maaf anda kepada Allah Yang Mahakuasa kepada diri anda sendiri dan kepada tubuh anda yang saat ini anda bayangkan berada di hadapan anda minta maaf karena selama ini anda mungkin pernah tidak bisa menerima anggota tubuh yang tidak Anda suka ucapan permintaan maaf anda kepada diri anda sendiri kepada tubuh anda yang sudah sempurna kemudian bayangkan orang terdekat anda yang ada di urutan pertama dan prioritas anda bayangkan orang tersebut saat ini sedang berdiri di hadapan anda dan dengan tersenyum ucapan terima kasih yang tulus kepadanya dan Tersenyumlah kepadanya kemudian ucapan permintaan maaf anda kepadanya terhadap kesalahan yang mungkin pernah anda perbuat kepadanya baik itu disengaja atau tidak disengaja ucapan permintaan maaf dengan tulus dan bayangkan dia kemudian tersenyum kepada Anda kemudian banyak orang yang ada di urutan berikutnya dalam kehidupan anda bayangkan orang tersebut saat ini sedang berdiri di hadapan anda dan sedang tersenyum ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada orang tersebut terhadap apa saja yang sudah dia berikan kepada anda Begitupun sebaliknya ucapan terima kasih yang tulus kepadanya dan tetaplah tersenyum kepadanya kemudian ucapan permintaan maaf anda kepadanya terhadap kesalahan yang mungkin pernah anda perbuat kepadanya baik itu disengaja atau tidak disengaja ucapan permintaan maaf itu dengan tulus dan dia kemudian tersenyum kepada Anda begitu seterusnya sampai semua orang yang anda sayangi sudah hadir dalam bayangan anda dan anda sudah merasakan kelegaan yang luar biasa dari jeda waktu kemudian bayangkan orang-orang yang anda anggap pernah mengecewakan dan menyakiti anda bayangkan saat ini mereka ada di hadapan anda dan sedang tersenyum tulus kepada anda Maafkan mereka beri maaf kepada mereka dengan ketulusan anda karena sesungguhnya anda adalah orang yang baik dan pemaaf maafkan segala kesalahan yang pernah mereka lakukan kepada anda karena kita sebagai manusia makhluk ciptaan Allah tidak pernah luput dari kesalahan dan kekhilafan Maafkan mereka dengan tulus dan Tersenyumlah (beri jeda waktu) ... sekarang bawa ke dalam pikiran anda bentuk bumi kita seolah-olah anda melihatnya dari luar angkasa bumi yang bulat berwarna biru dan indah kemudian berubah menjadi berwarna warna dengan berbagai macam makhluk hidup ada disana kemudian ucapan dalam pikiran anda bahwa Semoga semua makhluk hidup dalam kondisi yang baik dan akan baik-baik saja Ucapkan sekali lagi pada semua makhluk hidup di bumi yang anda lihat dari luar angkasa kemudian Semoga semua makhluk hidup dalam kondisi baik (beri jeda waktu) dan pikiran anda ke suatu bentuk kekosongan yang luas dan tak terbatas Arahkan pikiran anda ke ruang yang tak terbatas itu dan Ucapkan bahwa Semoga semua makhluk hidup dalam kondisi yang baik biarkan pikiran anda terus luas biarkan hati anda terbuka seluas-luasnya tiada lagi batasan antara tubuh anda dengan alam semesta dan batasan menembus ruang dan waktu mereka jeda waktu saat ini anda sudah dalam kondisi yang lebih baik dan sangat lega anda telah berterima kasih dan meminta maaf kepada orang-orang yang anda sayangi anda pun telah dengan ikhlas dan tulus memaafkan orang-orang yang sudah menyakiti anda anda begitu hebat dan istimewa anda sudah sangat jauh lebih baik sekarang menjadi manusia yang jauh lebih baik dan lebih hebat sekarang perlahan-lahan Buka mata anda dengan tarikan nafas dan hembusan napas yang Panjang



## STIKes Santa Elisabeth Medan

- d. fasilitator kemudian mengajak peserta untuk berdiskusi dan bertanya seputar teknik meditasi yang baru saja dilaksanakan contoh *baik adik-adik Baru saja kita telah menyelesaikan teknik meditasi yang ketiga disebut dengan pendekatan tubuh dengan sikap pencegahan pastinya masing-masing dari kita selalu mengalami perasaan yang berbeda-beda dan juga barangkali ada pernyataan atau pertanyaan yang diajukan oleh sebab itu mari kita mulai dengan sharing pengalaman dan perasaan yang Anda masing-masing rasakan setelah melakukan teknik meditasi ini*

### Edukasi

Baik adik-adik pada sesi ini anda telah dilatih teknik pendekatan tubuh dengan sikap penghargaan Teknik ini bertujuan untuk mengajak anda semua mengembangkan keinginan untuk dapat menghargai dan membahagiakan seluruh kehidupan yang dimulai dengan membahagiakan diri sendiri juga meminta maaf kepada diri sendiri dan Allah Yang Mahakuasa menghargai dan membahagiakan serta meminta maaf kepada orang-orang yang disayangi kemudian secara progresif diperluas dengan mengembangkan keinginan untuk membahagiakan dan meminta maaf kepada teman-teman anggota keluarga dan terus meluas kepada seluruh kehidupan yang ada di sekitarnya intinya adalah menghargai tubuh sesuai fungsinya Teknik ini juga dapat mengubah perasaan benci menjadi perasaan penuh penghargaan terhadap kondisi tubuh yang dianggap kurang menarik anda telah dilatih untuk berterima kasih terhadap tubuh yang telah bekerja untuk kehidupan sehari-hari

### Sesi 4: Membuka kesadaran (*open awareness*) dan menerima pikiran (*accepting minds and thought*)

- Tujuan:
- partisipan dapat menyadari pikiran dan perasaan yang dialami terkait dengan kondisi yang dialaminya
  - partisipan dapat menyadari peristiwa-peristiwa yang telah terjadi dalam hidupnya baik yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan
  - partisipan dapat menerima pikiran dan perasaan khususnya perasaan negatif hubungan dengan kondisi yang dialaminya
  - partisipan dapat melepaskan pikiran dan perasaan khususnya perasaan negatif sehubungan dengan kondisi yang dialaminya

Alat pendukung	: audio dan instrument
Metode	: meditasi dan diskusi
Setting	: peserta duduk dikursi senyaman mungkin

### Prosedur:

- Fasilitator membuka pertemuan contoh *baik adik-adik Saya mengucapkan terima kasih adik-adik atas kehadirannya kembali dalam melaksanakan merupakan mindfulness meditation. semoga kegiatan hari ini berjalan lancar sesuai dengan apa yang kita rencanakan sebelum memulai kegiatan ini Mari kita berdoa*
- Fasilitator memberikan penjelasan mengenai teknik membuka kesadaran dan menerima pikiran dan perasaan contoh *adik-adik pertemuan disini kita akan berlatih teknik meditasi yang dinamakan membuka kesadaran dan menerima pikiran dan perasaan anda semua diinstruksikan untuk hadir dan menyadari disini dan sekarang mengobservasi pernapasan dan menyadari sensasi-sensasi didalam tubuh anda tanpa memberikan penilaian dan mengharapkan sesuatu latihan ini dilakukan sampai tubuh dan pikiran anda menjadi tenang sehingga memudahkan untuk mendapatkan pemahaman*



## STIKes Santa Elisabeth Medan

- c. Fasilitator dibantu dengan koperasi literatur kemudian meminta peserta untuk duduk dengan santai sambil mengambil jarak dengan peserta yang lainnya agar peserta merasa nyaman contoh *adik-adik dipersilakan mengambil jarak dengan peserta yang lain kemudian mengambil posisi duduk yang nyaman dan rileks meluruskan punggung namun jangan terlalu kaku dan tegang usahakan untuk tetap rileks saya akan mencontohkan sikap tubuh yang harus anda lakukan apabila anda sudah merasa nyaman dan rileks serta sikap tubuh anda sudah benar tutuplah mata Anda perlahan-lahan kemudian jelaskan bahwa anda dan tutup mata anda baik sedikit perhatian adik-adik semua bahwa dalam teknik meditasi ini penting untuk tetap menjaga dan memelihara fokus perhatian pada instruksi yang akan saya berikan meditasi ini akan membuat anda menjadi lebih baik dalam melakukan berbagai hal dalam kehidupan sehari-hari anda dengan melakukan meditasi ini anda dapat mengolahragakan otak anda dan melatih otak anda bisa fokus pada apapun yang anda hadapi semakin Anda bisa bisa merasakan Dalam meditasi ini maka anda semakin rileks dan fokus dalam kehidupan sehari-hari Anda beri kesempatan kepada pikiran untuk terbuka dan tutup mata anda perlahan-lahan rasakan*
- d. Fasilitator memulai meditasi pada titik ini dan fasilitator memutar musik instrumen yang akan digunakan dalam mengiringi jalannya meditasi contoh *Tarik nafas dalam-dalam dan hembuskan rasakan Irama perut Anda yang mengembang ketika Anda menarik nafas dan mengempis ketika anda mengeluarkan nafas ikuti Irama nya dan tetap fokus pada pernapasan anda ulangi terus hingga anda merasa rileks dan nyaman tetap fokus perhatian pada nafas Anda beri jeda waktu kemudian ucapan dalam hati dan pikiran anda Semoga saya terbebas dari amarah dan kecemasan beri jeda waktu semoga sehat terbebas dari keserakahan kebencian dan kegelapan beri jeda waktu semoga sehat terbebas dari pertentangan dan penderitaan beri jeda waktu semoga sehat sejahtera dan damai dan bahagia waktu Semoga saya selamat dan bahagia Semoga semua makhluk hidup yang dekat maupun yang jauh terbebas dari pertentangan dan penderitaan beri jeda waktu semua Semoga semua makhluk hidup binatang yang dapat terlihat maupun yang tidak dapat terlihat sejahtera dan damai bahagia sekarang Mari alihkan perhatian anda pertama-tama kepada jasmani kita yang sedang duduk di sini dengan merasakan bagaimana jasmani yang menyentuh kursi dan merasakan keseluruhan jasmani dari bawah ke atas dan dari atas ke bawah dari kepala hingga ujung jari kaki Anda berjerawat to kemudian kembalikan pikiran anda dengan fokus pada pernapasan anda rasakan Irama perut Anda yang mengembang ketika Anda menarik nafas dan mengempis ketika anda mengeluarkan napas dan tetap fokus pada pernapasan Anda beri jeda waktu terkadang pikiran anda bisa tinggal pada fokus pernapasan anda tetapi kemudian mulai mengembawa ke masa lampau atau masa depan Jangan cemaskan hal itu hal itu wajar alami alami dan merupakan kondisi dari pikiran kita cobalah untuk Anda menyadari secepat mungkin pikiran anda yang mengembawa itu jangan melekat pada bentuk-bentuk pikiran yang muncul juga jangan mengutuk atau marah kepada bentuk-bentuk pikiran itu yang perlu Anda lakukan adalah hanya mencatat dalam hati atau batin anda berpikir berpikir berpikir kemudian biarkan pikiran tersebut lewat atau berlalu begitu saja beri jeda waktu kembalikan fokus Anda pada fokus nafas rasakan Irama perut Anda yang mengembang ketika Anda menarik nafas dan mengempis ketika anda mengeluarkan nafas ikuti iramanya dan tetap fokus pada pernapasan Anda beri jeda waktu anda mungkin mendengar suara-suara tertentu di sekitar Anda yang harus anda lakukan adalah cukup Anda sadari mendengar mendengar Apabila Anda mendengar*



## STIKes Santa Elisabeth Medan

*suara-suara jangan sampai pikiran anda terbawa hanyut oleh suara-suara yang Anda dengar saat ini jangan bawa diri anda untuk masih hancur dalamnya hanya biarkan pikiran-pikiran saat ini melintas dalam benak Anda berlalu begitu saja tanpa Anda hayati. atau Anda komentari biarkan berlalu begitu saja Buang semua kekuatiran anda tentang masa lalu anda dan juga kekuatiran tentang masa depan anda anda hidup dan hadir saat ini dan untuk masa sekarang jadi Lakukan yang terbaik untuk hari ini ada waktu anda begitu hebat dan istimewa Anda sudah sangat jauh lebih baik lagi sekarang menjadi manusia yang lebih jauh yang lebih baik lebih hebat sekarang perlahan-lahan Buka mata Anda dengan tarikan nafas dan hembusan nafas yang Panjang*

- e. Fasilitator kemudian mengajak peserta untuk berdiskusi dan bertanya seputar teknik-teknik meditasi yang baru saja dilakukan *Contoh baik adik-adik Baru saja kita telah melaksanakan teknik meditasi yang disebut dengan membuka kesadaran dan menerima pikiran dan perasaan pastinya masing-masing dari anda semua mengalami perasaan yang berbeda-beda dan juga barangkali ada pertanyaan yang diajukan oleh sebab itu mari kita mulai dengan cerita pengalaman dan perasaan apa yang Anda masing-masing rasakan setelah melakukan meditasi ini*

### Edukasi

Pada pertemuan di sesi ini kita akan berlatih teknik meditasi yang dinamakan membuka kesadaran dan menerima pikiran dan perasaan Teknik ini bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan empati sendiri dan sangat diperlukan bagi anda semua yang bekerja sebagai tenaga medis yang selalu berhubungan dengan pasien khususnya pasien di rumah sakit dalam latihan ini kita belajar untuk hadir disini dan sekarang tidak memberikan penilaian apapun terhadap setiap pengalaman yang keras dan menghadirkan dan mendengarkan apapun yang muncul serta mempertahankan sikap fokus dan rileks anda semua akan Deskripsikan untuk hadir dan menyadari disini dan sekarang observasi pernapasan dan menyadari sensasi-sensasi dalam tubuh tanpa memberikan penilaian dn mengharapkan sesuatu latihan ini dilakukan sampai tubuh dan pikiran menjadi tenang sehingga memudahkan anda untuk mendapatkan pemahaman selanjutnya Anda diajak untuk menyadari pikiran perasaan dan perilaku yang selama ini menjadi kebiasaan tanpa melakukan penilaian pada akhirnya Anda dapat menjadi individu yang menyadari apa yang dilakukan dipikirkan dan dirasakan serta tidak berpura-pura menurut penelitian bahwa dengan menyediakan waktu beberapa saat untuk menyadari diri sendiri dapat mengurangi terjadinya kesalahan meningkatkan kemampuan dalam mengambil keputusan serta meningkatkan kepedulian terhadap orang lain

### Sesi 5. Membebaskan diri dari hasrat (*wanting release*)

Tujuan: peserta dapat melepaskan hasrat atau wanting yang mengganggu yang selama ini dimiliki

Metode: meditasi dan diskusi

alat pendukung: audio

prosedur:

- a. Fasilitator membuka pertemuan contoh baik adik-adik Saya mengucapkan terima kasih atas kehadiran kita kembali dalam melaksanakan mindfulness meditation semoga kegiatan hari ini berjalan lancar sesuai dengan apa yang kita rencanakan sebelum memulai kegiatan Mari kita berdoa

- b. Fasilitator memberikan penjelasan mengenai teknik membebaskan diri dari hasrat contoh *pada sisi ini kita akan berlatih teknik membebaskan diri dari hasrat teknik ini merupakan rangkaian dan teknik-teknik yang telah kita pelajari sebelumnya Anda semua akan diinstruksikan untuk hadir dan menyadari disini dan sekarang mengobservasi pernapasan dan menyadari sensasi-sensasi didalam tubuh anda tanpa memberikan*



## STIKes Santa Elisabeth Medan

penilaian dan mengharapkan sesuatu latihan ini dilakukan sampai tubuh dan pikiran menjadi tenang sehingga memudahkan untuk mendapatkan pemahaman

- c. fasilitator dengan dibantu ko fasilitator kemudian meminta peserta untuk duduk dengan santai sambil mengambil jarak dengan peserta yang lainnya agar peserta merasa nyaman contoh *adik-adik dipersilakan mengambil jarak dengan peserta yang lain kemudian mengambil posisi duduk yang nyaman dan rileks teruskan posisi punggung namun jangan terlalu kaku dan tegang usahakan untuk tetap rileks saya akan mencantohkan sikap tubuh yang harus anda lakukan apabila anda sudah merasa nyaman dan rileks serta sikap tubuh anda sudah benar tutuplah mata Anda perlahan-lahan kemudian rilekskan bahwa anda dan tutup mata anda baik sedikit perhatian adik-adik semua bahwa dalam teknik meditasi ini penting Untuk tetap menjaga dan memelihara fokus perhatian pada instruksi yang akan saya berikan di tas ini akan membuat anda menjadi lebih baik dan melakukan berbagai hal dalam kehidupan sehari-hari anda dengan melakukan meditasi ini anda dapat mengarahkan otak anda dan melatih otak anda bisa fokus pada apapun yang anda hadapi semakin Anda bisa merasakan Dalam meditasi ini maka anda semakin rileks dan fokus dalam kehidupan sehari-hari Anda beri kesempatan kepada pikiran anda untuk terbuka dan tutup mata anda perlahan-lahan*
- d. Fasilitator memulai meditasi pada saat ini dan fasilitator kemudian memutar musik instrumen yang akan digunakan dalam mengiringi jalannya meditasi *contoh tarik napas dalam-dalam dan hembuskan rasakan perut Anda yang mengembang ketika menarik nafas dan mengempis ketika anda mengeluarkan napas ikuti iramanya dan tetap fokus pada pernapasan anda ulangi terus hingga anda merasa rileks dan nyaman tetap fokus perhatian pada nafas Anda beri jeda waktu sekarang anda bayangkan sebuah peristiwa atau momen atau kejadian yang sampai saat ini tidak bisa anda lupakan atau tidak bisa anda maafkan peristiwa itu membuat anda sakit secara batin dan juga fisik anda bayangkan peristiwa yang bayangan orang-orang yang ada disana dengan jelas beri jeda waktu kemudian biarkan semua itu berlalu Lepaskan Semua itu dari pikiran dan ingatan anda karena anda tidak dapat merubahnya atau kembali ke masa itu peristiwa itu hanya membuat anda menjadi pribadi yang tidak baik dan menghambat masa depan anda yang cerah yang bisa anda lakukan sekarang adalah memaafkannya dan merelakannya maafkanlah dan relakanlah Lepaskanlah itu dari pikiran dan hati anda maka anda akan bahagia Tersenyumlah pada peristiwa dan orang-orang yang ada di sana bayangkan seolah-olah anda mengucapkan saya telah memaafkan beri jeda waktu biarkan pergi dan Biarkan Berlalu peristiwa yang lampau Karena Anda ada di sini dan saat ini menjadi lebih baik lagi Sekarang Anda adalah pribadi yang begitu hebat dari istimewa Anda sudah sangat jauh lebih baik lagi Sekarang jadi manusia lebih baik dan lebih hebat Karang perlahan-lahan Buka mata anda dengan tarikan nafas dan hembusan napas Panjang*

### Edukasi

Teknik ini bermanfaat untuk melepaskan atau relasi yang berfungsi untuk melatih anda untuk lebih menyadari hasrat yang mempengaruhi pikiran perasaan dan perilaku hasrat adalah keinginan kuat untuk mencapai tujuan yang dapat mengakibatkan individu menjadi kecanduan bergairah dan bernafsu dapat bergerak mula-mula si menjadi tamak karena hasilnya tidak akan pernah terpuaskan sehingga apabila seseorang telah dapat memenuhi suatu hasrat maka akan diganti oleh salah lah yang lebih besar anda akan dilatih untuk meningkatkan hasrat yang mengganggu tersebut dengan teknik relaksasi atau melepaskan atau mengikhlaskan melepaskan perasaan secara memaafkan melepaskan ingatan-ingatan yang telah dikenali dimiliki dipahami dan melepaskan



## STIKes Santa Elisabeth Medan

emosi yang mengurung dan menekan agar menjadi bebas membuat anda merasa hidup menjadi lebih bermakna untuk dirinya sendiri maupun orang lain

Sesi 6 *mindfulness meditation* dalam kehidupan sehari-hari

Tujuan: mendorong peserta untuk menjadikan *mindfulness meditation* sebagai bagian dari kehidupan

Metode: ceramah, praktik diskusi

Alat pendukung :makanan ringan

Setting: peserta duduk santai sambil mengambil posisi yang nyaman

### Prosedur:

- a. Fasilitator membuka pertemuan baik adik adik saya ucapan terima kasih sebelumnya atas kehadirannya kembali dalam melaksanakan pelatihan dan pondasi kemudian Semoga kita hari ini lancar dan sesuai dengan apa yang kita harapkan marilah kita berdoa
- b. Fasilitator memberi penjelasan mengenai teknik maintenance dalam kehidupan sehari-hari contoh *pada pertemuan kali ini kita akan berlatih teknik main dalam kehidupan sehari-hari seperti pada pertemuan sebelumnya kita semua telah berlatih banyak teknik meditasi kita juga telah membahas dan mendiskusikan Apa saja manfaat yang anda dapatkan dari mempelajari teknik meditasi manfaat tersebut pada pertemuan Hari ini saya akan mengajak anda untuk menjadikan meditasi sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari Karena pada dasarnya seperti main voli tidak hanya bisa dilakukan atau dipraktekkan pada saat-saat atau situasi tertentu saja namun sangat bisa kita semua praktekkan dalam kehidupan kita sehari-hari melalui kegiatan sehari-hari yang biasa kita lakukan dan kerjakan seperti berjalan, makan minum mencuci pakaian dan sebagainya Teknik ini bermanfaat untuk membuat anda tetap waspada fokus dan benar-benar ada dan menyadari keberadaan Anda saat ini dan sekarang Apa yang sedang anda lakukan apabila anda bisa mempraktekkan menulis dalam kehidupan sehari-hari maka Diharapkan anda akan menjadi pribadi yang lebih baik lebih waspada dan berkonsentrasi terhadap apa pun yang sedang anda lakukan dan kerjakan*
- c. Fasilitator dengan dibantu oleh fasilitator kemudian meminta peserta untuk duduk dengan santai sambil mengambil jarak dengan peserta lainnya agar peserta merasa nyaman fasilitator kemudian membagi makanan dan snack kepada para peserta kemudian praktik main meeting contoh *baik adik-adik dipersilahkan mengambil jarak dengan peserta yang lain kemudian mengambil posisi duduk yang nyaman dan rileks fasilitator sudah membagikan makanan kepada anda semua teknik dalam kehidupan sehari-hari pertama yang akan kita dapatkan adalah meditasi makan atau main Iting kita akan berlatih Bagaimana mempraktekkan informasi ketika kita makan mungkin apabila di rumah anda biasanya makan di meja makan atau maka itu akan jauh lebih baik*
- d. Fasilitator memulai meditasi pada sisi ini dengan memberikan instruksi dan juga ikut mempraktekannya bersama dengan fasilitator contoh *mari kita mulai makan bersama-sama dengan seksama tidak perlu kita terburu-buru namun juga jangan terlalu lambat Ketika anda makan jangan pada jangan ada aktivitas lain yang anda lakukan bersamaan dengan kegiatan makan Anda hanya fokus pada makanan anda dan kegiatan makan Anda hal ini yang biasanya sulit kita lakukan karena seringkali*



## STIKes Santa Elisabeth Medan

kita makan sambil melakukan beberapa hal sekaligus buang jauh-jauh hal tersebut. Makanlah dengan fokus dan saksama jauhkan diri Anda dari koran atau majalah buku televisi siaran radio musik atau bahkan berbicara apabila anda sudah terbebas dari semua kegiatan itu sekarang fokuslah pada makanan Anda fokus pada bagian-bagian makanan yang sudah Anda ambil lihat dan cermati bagaimana bentuknya Bagaimana bau dan aromanya setiap bagian otot yang Anda gunakan dari otot tangan sampai otot-otot di mulut anda ketika anda menjawabnya merasakan tekstur dan rasa makanan itu di dalam mulut Anda sambil Anda mengunyah perlahan-lahan berjeda waktu terus lakukan hal itu sampai Anda menghabiskan makanan Anda terus fokus pada makanan Anda beri jeda waktu maka mungkin sekarang ini anda akan kaget dan kagum buat apa bedanya Rasanya makanan tersebut Ketika anda mencoba memakannya dengan cara yang berbeda seperti yang telah kita pelajari ini dan cara makan seperti ini akan sangat bagus untuk kesehatan pencernaan kita

- e. fasilitator kemudian mengajak peserta untuk berdiskusi dan bertanya jawab seputar teknik meditasi yang baru saja dilaksanakan contoh baik adik-adik kita telah melaksanakan teknik mindfulness meditation dalam kehidupan sehari-hari yaitu teknik makan atau main voli tim pastinya masing-masing dari anda semua mengalami perasaan yang berbeda-beda dan juga barangkali ada pertanyaan yang akan diajukan oleh sebab itu mari kita mulai dengan sharing pengalaman dan perasaan apa yang Anda masing-masing rasakan setelah melakukan teknik meditasi ini
- f. fasilitator dengan dibantu oleh Koko fasilitator kemudian meminta peserta untuk berdiri dengan santai sambil tetap mengambil jarak dengan peserta lainnya agar merasa nyaman contoh adik-adik dipersilahkan berdiri dengan santai dan tidak perlu tegang atau kaku sambil mengambil jarak dengan peserta lainnya teknik main furnace meditation dalam kehidupan sehari-hari yang akan kita praktikan untuk yang kedua adalah meditasi berjalan atau main for Walking kita semua akan berlatih Bagaimana mempraktekkan maintenance ketika kita berjalan kegiatan ini akan lebih baik apabila kita dilakukan di luar ruangan Namun karena situasi dan kondisi yang tidak memungkinkan maka kita akan tetap melaksanakannya di dalam ruangan ini namun adik-adik dapat mempraktekkannya nanti dalam kehidupan sehari-hari Terutama ketika adik-adik sedang berjalan di pagi hari
- g. fasilitator memulai meditasi pada sesi ini dengan memberikan instruksi dan juga ikut mempraktikkannya bersama dengan koperasi di Tator mari kita bersama-sama mulai berjalan mengitari ruangan ini dimulai dari Anda yang paling depan sebelah kanan lalu disusul peserta berikutnya dibelakangnya ketika Anda berjalan konsentrasilah pada perasaan Anda ketika kaki Anda menyentuh lantai rasakan tekstur lantai atau tanah tersebut menyentuh telapak kaki Anda beri jeda waktu rasakan nafas anda ketika anda berjalan beri jeda waktu amati atau observasi apa yang ada di sekeliling anda ketika anda berjalan tetaplah pada kondisi Anda saat ini tetaplah pada pikiran anda sekarang ini biarkan pikiran-pikiran yang ada di kepala anda pergi jauh-jauh beri jeda waktu Lihatlah langit-langit yang ada di atas anda lihatlah langit yang ada di atas anda pemandangan yang ada di sekeliling anda para pejalan kaki lainnya rasakan angin yang menerpa Anda rasakan suhu tubuh anda dan nikmati saat-saat ini rasakan dan nikmati beri jeda waktu Baiklah

## STIKes Santa Elisabeth Medan

silakan kembali dan pada posisi anda semula dan silakan praktikkan dalam kehidupan sehari-hari

- h. Fasilitator kemudian mengajak peserta berdiskusi dan bertanya jawab seputar teknik meditasi yang baru saja dilaksanakan contoh baik Adik Adik baru saja kita telah melaksanakan teknik meditasi dalam kehidupan sehari-hari yaitu teknik berjalan pastinya adik-adik kita semua mengalami perasaan yang berbeda-beda dan juga barangkali ada pertanyaan yang akan diajukan Mari kita sharing pengalaman dan perasaan apa yang Anda masing-masing rasakan setelah melakukan meditasi ini.

### STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR MINDFULNESS MEDITATION

**Pengertian :** *Mindfulness meditation* merupakan meditasi penyadaran yang bertujuan agar individu yang mengalami kecemasan mampu melatih kesadaran dan mengontrol kecemasannya serta membuat mahasiswa sadar akan kondisi ini-disini (*here and now*) tanpa memberikan penilaian (*judgement*) (Candrawati et al., 2020).

**Tujuan** : Individu mampu melatih kesadaran dan mengontrol kecemasannya, serta membuat mahasiswa sadar akan kondisi disini, tanpa memberikan penilaian.

Sesi	Tahap	Tindakan	Arahan
1	<i>Breathing meditation</i> (30 menit) (meditasi pernafasan)	1. Formasi melingkar, duduk tegak dengan posisi telapak tangan terbuka diatas kedua paha	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ambil posisi duduk melingkar, tegak, dengan kedua tangan diatas kedua paha</li><li>• Rileks</li></ul>
	 	2. Menutup mata dan menyadari pernafasan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tutuplah kedua mata, dan mulai menarik nafas secara perlahan dan menghembuskan nafas secara lembut. Rasakan perut mengembang saat menarik nafas, dan mengempis saat mengeluarkan nafas, rasakan saja.</li><li>• sadarilah setiap pikiran yang muncul saat anda</li></ul>



## STIKes Santa Elisabeth Medan

Sesi	Tahap	Tindakan	Arahan
			<p>menutup mata, sadari pikirin tersebut dan jangan memikirkannya. Hanya sadari saja.</p>
		<p>3. Masuk dalam keheningan dan rileks</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sadari setiap pikiran yang masih muncul. sadari dan jangan memikirkannya, tetaplah rileks.</li><li>• Sadarilah pernafasan anda. Sadari udara yang masuk terasa hangat, dan udara keluar terasa dingin. Lakukan sampai anda merasa rileks.</li></ul>
		<p>4. Membuka mata secara perlahan</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bukalah kedua mata secara lembut dan perlahan</li></ul>
2	<p><i>Body sensation</i> (menyadari sensasi Tubuh) (30 menit)</p> 	<p>1. Formasi melingkar, duduk tegak dengan posisi telapak tangan terbuka diatas kedua paha</p> <p>2. Menutup mata dan menyadari pernafasan</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ambil posisi duduk melingkar, tegak, dengan kedua tangan diatas kedua paha</li><li>• Rileks</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tutuplah kedua mata, dan mulai menarik nafas secara perlahan dan menghembuskan nafas secara lembut. Rasakan perut mengembang saat menarik nafas, dan mengempis saat mengeluarkan nafas, rasakan saja.</li><li>• sadarilah setiap pikiran yang muncul saat anda menutup mata, sadari pikirin tersebut dan jangan memikirkannya. Hanya sadari saja.</li></ul>

## STIKes Santa Elisabeth Medan

Sesi	Tahap	Tindakan	Arahan
	<p><i>Compassionate body scan ( pendektsian tubuh dengan sikap penghargaan) 30 menit</i></p> 	<p>3. Masuk dalam keheningan &amp; sadari pernafasan hingga merasa rileks</p> <p>4. Fokus perhatian pada anggota Tubuh</p> <p>5. Menyadari pernafasan dan relaks sambil membuka mata dan kembali keposisi semula</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sadari setiap pikiran yang masih muncul. sadari dan jangan memikirkannya, tetaplah rileks.</li> <li>• Sadarilah pernafasan anda. Sadari udara yang masuk terasa hangat, dan udara keluar terasa dingin. Lakukan sampai anda merasa rileks.</li> </ul> <p>• Fokus dan sapa setiap tubuh, mulai dari ubun-ubun, area dahi, sekitar wajah, kepala bagian belakang, area leher, bahu kiri dan kanan, area lengan bagian dalam, punggung menuju pinggang, paha dan lutut sebelah kiri maupun kanan, sapalah mereka secara bergantian dengan lembut dan tulus.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sadarilah kembali pernafasan anda, tetaplah relaks, dan perlahan-lahan bukalah kedua mata dan kembali keposisi semula</li> </ul>
3	<p><i>Compassionate body scan ( pendektsian tubuh dengan sikap penghargaan) 30 menit</i></p> 	<p>1. Formasi melingkar, duduk tegak dengan posisi telapak tangan terbuka diatas kedua paha</p> <p>2. Menutup mata dan menyadari pernafasan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ambil posisi duduk melingkar, tegak, dengan kedua tangan diatas kedua paha</li> <li>• Rileks</li> </ul> <p>• Tutuplah kedua mata, dan mulai menarik nafas secara perlahan dan menghembuskan nafas secara lembut. Rasakan perut mengembang saat menarik nafas, dan mengempis saat</p>

## STIKes Santa Elisabeth Medan

Sesi	Tahap	Tindakan	Arahan
			<p>mengeluarkan nafas, rasakan saja.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sadarilah setiap pikiran yang muncul saat anda menutup mata, sadari pikirin tersebut dan jangan memikirkannya. Hanya sadari saja.</li> </ul>
		<p>3. Masuk dalam keheningan &amp; sadari pernafasan hingga merasa rileks</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sadari setiap pikiran yang masih muncul. sadari dan jangan memikirkannya, tetaplah rileks.</li> <li>• Sadarilah pernafasan anda. Sadari udara yang masuk terasa hangat, dan udara keluar terasa dingin. Lakukan sampai anda merasa rileks.</li> </ul>
		<p>4. Fokus perhatian pada anggota Tubuh</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus dan sapa setiap tubuh, mulai dari ubun-ubun, area dahi, sekitar wajah, kepala bagian belakang, area leher, bahu kiri dan kanan, area lengan bagian dalam, punggung menuju pinggang, paha dan lutut sebelah kiri maupun kanan, sapalah mereka secara bergantian dengan lembut dan tulus.</li> </ul>
		<p>5. Membayangkan diri sedang berdiri dihadapan diri sendiri, sambil mengucapkan terimakasih kepada sang pencipta atas tubuh yang tiada lelah bekerja sepanjang hari, dan meminta maaf kepada sang pencipta karena</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saat ini, bayangkanlah anda sedang berdiri di hadapan diri anda sendiri secara utuh, sadari bahwa itu adalah diri anda</li> <li>• Ucapkan terimakasih kepada setiap anggota tubuh, dan minta maaflah kepada mereka jika selama ini anda tidak pernah menghargainya.</li> <li>• ucapan terimakasih</li> </ul>



## STIKes Santa Elisabeth Medan

Sesi	Tahap	Tindakan	Arahān
		kurang menghargainya selama ini.	kepada sang Pencipta atas tubuh anda yang tak pernah kenal lelah. <ul style="list-style-type: none"><li>• Minta maaflah kepada sang pencipta karena selama ini anda kurang menghargai setiap anggota tubuh</li></ul>
		6. Membayangkan orang terdekat, meminta maaf dan tersenyum kepada mereka	<ul style="list-style-type: none"><li>• Saat ini bayangkanlah orang terdekat anda</li><li>• Minta maaflah dan berikan senyuman kepada mereka</li></ul>
		7. Membayangkan semua orang yang pernah mengecewakan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bayangkanlah orang yang pernah mengecewakan anda</li><li>• Minta maaflah dan berikan senyuman kepada mereka</li></ul>
		8. Membayangkan bentuk bumi dan mengucapkan:” semoga semua makhluk hidup bahagia”	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bayangkanlah bentuk bumi dan semua makhluk didalamnya</li><li>• Ucapkanlah:” semoga semua makhluk hidup bahagia”.</li></ul>
		9. Menyadari pernafasan dan relaks sambil membuka mata dan kembali keposisi semula	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sadarilah kembali pernafasan anda, tetaplah relaks, dan perlahan-lahan bukalah kedua mata dan kembali keposisi semula</li></ul>
4	<i>Open awarness &amp; accepting minds and thought (membuka kesadaran dan membuka perasaan) (30 menit)</i>	1. Formasi melingkar, duduk tegak dengan posisi telapak tangan terbuka diatas kedua paha  2. Menutup mata dan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ambil posisi duduk melingkar, tegak, dengan kedua tangan diatas kedua paha</li><li>• Rileks</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tutuplah kedua mata,</li></ul>

## STIKes Santa Elisabeth Medan

Sesi	Tahap	Tindakan	Arahan
		menyadari pernafasan	<p>dan mulai menarik nafas secara perlahan dan menghembuskan nafas secara lembut. Rasakan perut mengembang saat menarik nafas, dan mengempis saat mengeluarkan nafas, rasakan saja.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sadarilah setiap pikiran yang muncul saat anda menutup mata, sadari pikirin tersebut dan jangan memikirkannya. Hanya sadari saja.</li> </ul>
	3.	Masuk dalam keheningan & sadari pernafasan hingga merasa rileks	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sadari setiap pikiran yang masih muncul. sadari dan jangan memikirkannya, tetaplah rileks.</li> <li>• Sadarilah pernafasan anda. Sadari udara yang masuk terasa hangat, dan udara keluar terasa dingin. Lakukan sampai anda merasa rileks.</li> </ul>
	4.	Fokus perhatian pada anggota Tubuh	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus dan sapa setiap tubuh, mulai dari ubun-ubun, area dahi, sekitar wajah, kepala bagian belakang, area leher, bahu kiri dan kanan, area lengan bagian dalam, punggung menuju pinggang, paha dan lutut sebelah kiri maupun kanan, sapalah mereka secara bergantian dengan lembut dan tulus.</li> </ul>
	5.	Membayangkan diri sedang berdiri dihadapan diri sendiri, sambil mengucapkan terimakasih	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bayangkanlah anda sedang berdiri di hadapan diri anda sendiri secara utuh, sadari bahwa itu adalah diri anda</li> </ul>



## STIKes Santa Elisabeth Medan

Sesi	Tahap	Tindakan	Arahan
		kepada sang pencipta atas tubuh yang tiada lelah bekerja sepanjang hari, dan meminta maaf kepada sang pencipta karena kurang menghargainya selama ini.	<ul style="list-style-type: none"><li>• ucapan terimakasih kepada sang Pencipta atas tubuh anda yang tak pernah kenal lelah.</li><li>• Minta maaflah kepada sang pencipta karena selama ini anda kurang menghargainya</li></ul>
	6.	Membayangkan orang terdekat, meminta maaf dan tersenyum kepada mereka	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bayangkanlah orang terdekat anda</li><li>• Minta maaflah dan berikan senyuman kepada mereka</li></ul>
	7.	Membayangkan semua orang yang pernah mengecewakan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bayangkan orang yang pernah mengecewakan anda</li><li>• Minta maaflah dan berikan senyuman kepada mereka</li></ul>
	8.	Membayangkan bentuk bumi dan mengucapkan:” semoga semua makhluk hidup bahagia”	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bayangkan bentuk bumi dan semua makhluk didalamnya</li><li>• Uccapkanlah:” semoga semua makhluk hidup bahagia”.</li></ul>
	9.	Mengucapkan dalam hati: semoga saya terbebas dari amarah, kecemasan, keserakahahan, kebencian, kegelapan, pertentangan dan penderitaan, semoga saya selamat dan bahagia	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ucapkan dalam hati:” semoga saya terbebas dari amarah, kecemasan, keserakahahan, kebencian, kegelapan, pertentangan dan penderitaan semoga saya selamat dan bahagia</li></ul>



## STIKes Santa Elisabeth Medan

Sesi	Tahap	Tindakan	Arahan
		bahagia	
		10. Mengucapkan dalam hati: " semoga semua makhluk hidup sejahtera.	<ul style="list-style-type: none"><li>Ucapkan dalam hati: " semoga semua makhluk hidup sejahtera</li></ul>
		11. Merasakan tubuh yang bersentuhan dengan lantai	<ul style="list-style-type: none"><li>Rasakan bagaimana tubuh jasmani yang menyentuh lantai</li><li>Rasakan bagaimana keseluruhan jasmani dari atas kebawah dan sebaliknya, dari ujung kepala hingga ujung jari kaki.</li></ul>
		12. Menyadari suara-suara yang terdengar	<ul style="list-style-type: none"><li>Sadari suara-suara yang mungkin anda dengar, hanya sadari saja jangan dihiraukan.</li></ul>
		13. Menyadari pernafasan dan relaks sambil membuka mata dan kembali keposisi semula	<ul style="list-style-type: none"><li>Sadarilah kembali pernafasan anda, tetaplah relaks, dan perlahan-lahan bukalah kedua mata dan kembali keposisi semula</li></ul>
5	<i>Wanting release (melepaskan hasrat)</i> 30 menit  	<ol style="list-style-type: none"><li>Formasi melingkar, duduk tegak dengan posisi telapak tangan terbuka diatas kedua paha</li><li>Menutup mata dan menyadari pernafasan</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>Ambil posisi duduk melingkar, tegak, dengan kedua tangan diatas kedua paha</li><li>Rileks</li><li>Tutuplah kedua mata, dan mulai menarik nafas secara perlahan dan menghembuskan nafas secara lembut. Rasakan perut mengembang saat menarik nafas, dan mengempis saat mengeluarkan nafas, rasakan saja.</li><li>sadarilah setiap pikiran</li></ul>



## STIKes Santa Elisabeth Medan

Sesi	Tahap	Tindakan	Arahan
			<p>yang muncul saat anda menutup mata, sadari pikirin tersebut dan jangan memikirkannya. Hanya sadari saja.</p>
		<p>3. Masuk dalam keheningan &amp; sadari pernafasan hingga merasa rileks</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sadari setiap pikiran yang masih muncul. sadari dan jangan memikirkannya, tetaplah rileks.</li><li>• Sadarilah pernafasan anda. Sadari udara yang masuk terasa hangat, dan udara keluar terasa dingin. Lakukan sampai anda merasa rileks.</li></ul>
		<p>4. Fokus perhatian pada anggota Tubuh</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fokus dan sapa setiap tubuh, mulai dari ubun-ubun, area dahi, sekitar wajah, kepala bagian belakang, area leher, bahu kiri dan kanan, area lengan bagian dalam, punggung menuju pinggang, paha dan lutut sebelah kiri maupun kanan, sapalah mereka secara bergantian dengan lembut dan tulus.</li></ul>
		<p>5. Membayangkan diri sedang berdiri dihadapan diri sendiri, sambil mengucapkan terimakasih kepada sang pencipta atas tubuh yang tiada lelah bekerja sepanjang hari, dan meminta maaf kepada sang pencipta karena kurang menghargainya selama ini.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bayangkanlah anda sedang berdiri di hadapan diri anda sendiri secara utuh, sadari bahwa itu adalah diri anda</li><li>• ucapan terimakasih kepada sang Pencipta atas tubuh anda yang tak pernah kenal lelah.</li><li>• Minta maaflah kepada sang pencipta karena selama ini anda kurang menghargainya</li></ul>



## STIKes Santa Elisabeth Medan

Sesi	Tahap	Tindakan	Arahan
		6. Membayangkan orang terdekat, meminta maaf dan tersenyum kepada mereka	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bayangkanlah orang terdekat anda</li><li>• Minta maaflah dan berikan senyuman kepada mereka</li></ul>
		7. Membayangkan semua orang yang pernah mengecewakan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bayangkan orang yang pernah mengecewakan anda</li><li>• Minta maaflah dan berikan senyuman kepada mereka</li></ul>
		8. Membayangkan bentuk bumi dan mengucapkan:" semoga semua makhluk hidup bahagia"	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bayangkan bentuk bumi dan semua makhluk didalamnya</li><li>• Ucapkanlah:" semoga semua makhluk hidup bahagia".</li></ul>
		9. Mengucapkan dalam hati: semoga saya terbebas dari amarah, kecemasan, keserakahan, kebencian, kegelapan, pertentangan dan penderitaan, semoga saya selamat dan bahagia	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ucapkan dalam hati:" semoga saya terbebas dari amarah, kecemasan, keserakahan, kebencian, kegelapan, pertentangan dan penderitaan semoga saya selamat dan bahagia</li></ul>
		10. Mengucapkan dalam hati:" semoga semua makhluk hidup sejahtera	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ucapkan dalam hati:" semoga semua makhluk hidup sejahtera</li></ul>
		11. Merasakan tubuh yang bersentuhan dengan lantai	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rasakan bagaimana tubuh jasmani yang menyentuh lantai</li><li>• Rasakan bagaimana keseluruhan jasmani</li></ul>



## STIKes Santa Elisabeth Medan

Sesi	Tahap	Tindakan	Arahan
			dari atas kebawah dan sebaliknya, dari ujung kepala hingga ujung jari kaki.
		12. Menyadari suara-suara yang terdengar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sadari suara-suara yang mungkin anda dengar, hanya sadari saja jangan di hiraukan.</li></ul>
		13. Menyadari pernafasan dan relaks sambil membuka mata dan kembali keposisi semula	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sadarilah kembali pernafasan anda, tetaplah relaks, dan perlahan-lahan bukalah kedua mata dan kembali keposisi semula</li></ul>
		14. Membayangkan peristiwa yang mengecewakan tidak bisa dilupakan serta orang-orang yang ada dalam peristiwa tersebut serta membiarkan peristiwa tersebut berlalu dan memaafkan peristiwa tersebut	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bayangkan peristiwa yang mengecewakan dan tidak bisa dilupakan</li><li>• Bayangkan orang-orang yang terlibat didalamnya, maafkan peristiwa tersebut serta orang-orang yang terlibat didalamnya</li></ul>
		15. Menyadari pernafasan dan relaks sambil membuka mata dan kembali keposisi semula	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sadarilah kembali pernafasan anda, tetaplah relaks, dan perlahan-lahan bukalah kedua mata dan kembali keposisi semula</li></ul>
6	Mindfulness is way of life (meditasi dalam hidup) 30 menit	 <ol style="list-style-type: none"><li>1. Formasi melingkar, duduk tegak dengan posisi telapak tangan terbuka diatas kedua paha</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ambil posisi duduk melingkar, tegak, dengan kedua tangan diatas kedua paha</li><li>• Rileks</li></ul>



## STIKes Santa Elisabeth Medan

Sesi	Tahap	Tindakan	Arahan
		2. Menutup mata dan menyadari pernafasan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tutuplah kedua mata, dan mulai menarik nafas secara perlahan dan menghembuskan nafas secara lembut. Rasakan perut mengembang saat menarik nafas, dan mengempis saat mengeluarkan nafas, rasakan saja.</li><li>• sadarilah setiap pikiran yang muncul saat anda menutup mata, sadari pikirin tersebut dan jangan memikirkannya. Hanya sadari saja.</li></ul>
		3. Masuk dalam keheningan dan rileks	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sadari setiap pikiran yang masih muncul. sadari dan jangan memikirkannya, tetaplah rileks.</li><li>• Sadarilah pernafasan anda. Sadari udara yang masuk terasa hangat, dan udara keluar terasa dingin. Lakukan sampai anda merasa rileks.</li></ul>
		4. Memfokuskan perhatian pada makanan yang tersedia	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sadarilah dan tetap fokus pada makanan yang tersedia dihadapan anda</li></ul>
		5. Memakan makanan dengan penuh kesadaran	<ul style="list-style-type: none"><li>• Makan makanan dengan penuh kesadaran, rasakan rasanya, aromanya, tekstur dari makanan tersebut, dan ucapkan syukur atas makanan tersebut</li></ul>
		6. Menyadari pernafasan dan relaks sambil	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sadari pernafasan dan tetap rileks</li></ul>
		7. Melanjutkan <i>mindful walking</i> sambil	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ambil posisi berdiri dan mulai berjalan</li><li>• Berjalanlah dengan</li></ul>





## STIKes Santa Elisabeth Medan

Sesi	Tahap	Tindakan	Arahan
		<p>memusatkan perhatian pada pernafasan</p> <p>8. Menyadari pernafasan dan relaks sambil</p>	<p>perlahan dan rasakan bagaimana kakai menyatu dengan lantai</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sadarilah pernafasan anda secara lembut</li><li>• Sadari pernafasan dan tetap rileks</li></ul>
7	<i>Repeat Midfulness meditation (45 menit)</i>	<p>1. Duduk melingkar, tegak dengan posisi telapak tangan terbuka diatas kedua paha</p> <p>2. Menutup mata dan menarik dan menghembuskan nafas dengan lembut</p> <p>3. Masuk dalam keheningan &amp; sadari pernafasan hingga merasa rileks</p> <p>4. Fokus perhatian pada anggota Tubuh</p> <p>5. Membayangkan diri sedang berdiri dihadapan diri sendiri, sambil mengucapkan</p>	<p>• Ambil posisi duduk melingkar, tegak, dengan kedua tangan diatas kedua paha</p> <p>• Tutuplah kedua mata, dan mulai menarik nafas secara perlahan dan menghembuskan nafas secara lembut.</p> <p>• Sadarilah pernafasan anda. Sadari udara yang masuk dan udara yang keluar) saat bernafas. Lakukan sampai anda merasa rileks.</p> <p>• Fokus dan sapa setiap tubuh, mulai dari ubun-ubun, area dahi, sekitar wajah, kepala bagian belakang, area leher, bahu kiri dan kanan, area lengan bagian dalam, punggung menuju pinggang, paha dan lutut sebelah kiri maupun kanan, sapalah mereka secara bergantian dengan lembut dan tulus.</p> <p>• Bayangkanlah anda sedang berdiri di hadapan diri anda sendiri secara utuh, sadari bahwa itu adalah</p>

## STIKes Santa Elisabeth Medan

Sesi	Tahap	Tindakan	Arahan
		terimakasih kepada sang pencipta atas tubuh yang tiada lelah bekerja sepanjang hari, dan meminta maaf kepada sang pencipta karena kurang menghargainya selama ini.	diri anda <ul style="list-style-type: none"> <li>ucapkan terimakasih kepada sang Pencipta atas tubuh anda yang tak pernah kenal lelah.</li> <li>Minta maaflah kepada sang pencipta karena selama ini anda kurang menghargainya</li> </ul>
		6. Membayangkan orang terdekat, meminta maaf dan tersenyum kepada mereka	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bayangkanlah orang terdekat anda</li> <li>Minta maaflah dan berikan senyuman kepada mereka</li> </ul>
		7. Membayangkan semua orang yang pernah mengecewakan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bayangkan orang yang pernah mengecewakan anda</li> <li>Minta maaflah dan berikan senyuman kepada mereka</li> </ul>
		8. Membayangkan bentuk bumi dan mengucapkan:” semoga semua makhluk hidup bahagia”	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bayangkan bentuk bumi dan semua makhluk didalamnya</li> <li>Uccapkanlah:” semoga semua makhluk hidup bahagia”.</li> </ul>
		9. Mengucapkan dalam hati: semoga saya terbebas dari amarah, kecemasan, keserakahahan, kebencian, kegelapan, pertentangan dan penderitaan, semoga saya selamat dan bahagia	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ucapkan dalam hati:” semoga saya terbebas dari amarah, kecemasan, keserakahahan, kebencian, kegelapan, pertentangan dan penderitaan semoga saya selamat dan bahagia</li> </ul>



## STIKes Santa Elisabeth Medan

Sesi	Tahap	Tindakan	Arahan
		bahagia	
		10. Mengucapkan dalam hati: " semoga semua makhluk hidup sejahtera.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ucapkan dalam hati: " semoga semua makhluk hidup sejahtera</li></ul>
		11. Merasakan tubuh yang bersentuhan dengan lantai	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rasakan bagaimana tubuh jasmani yang menyentuh lantai</li><li>• Rasakan bagaimana keseluruhan jasmani dari atas kebawah dan sebaliknya, dari ujung kepala hingga ujung jari kaki.</li></ul>
		12. Menyadari suara-suara yang mungkin anda dengar, hanya sadari saja jangan dihiraukan.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sadari suara-suara yang mungkin anda dengar, hanya sadari saja jangan dihiraukan.</li></ul>
		13. Menyadari pernafasan dan relaks sambil membuka mata dan kembali keposisi semula	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sadarilah kembali pernafasan anda, tetaplah relaks, dan perlahan-lahan bukalah kedua mata dan kembali keposisi semula</li></ul>
		14. Membayangkan peristiwa yang mengecewakan tidak bisa dilupakan serta orang-orang yang ada dalam peristiwa tersebut serta membiarkan peristiwa tersebut berlalu dan memaafkan peristiwa tersebut	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bayangkan peristiwa yang mengecewakan dan tidak bisa dilupakan</li><li>• Bayangkan orang-orang yang terlibat didalamnya, maafkan peristiwa tersebut serta orang-orang yang terlibat didalamnya</li></ul>
		15. Menyadari	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sadarilah kembali</li></ul>





## STIKes Santa Elisabeth Medan

Sesi	Tahap	Tindakan	Arahan
		pernafasan dan relaks sambil membuka mata dan kembali keposisi semula	pernafasan anda, tetaplah relaks, dan perlahan-lahan bukalah kedua mata dan kembali keposisi semula
	16.Duduk melingkar, tegak dengan posisi telapak tangan terbuka diatas kedua paha	• Ambil posisi duduk melingkar, tegak, dengan kedua tangan diatas kedua paha	
	17. Menutup mata dan menarik dan menghembuskan nafas dengan lembut	• Tutuplah kedua mata, dan mulai menarik nafas secara perlahan dan menghembuskan nafas secara lemb ut.	
	18. Masuk dalam keheningan & sadari pernafasan hingga merasa rileks	• Sadarilah pernafasan anda. Sadari udara yang masuk dan udara yang keluar) saat bernafas. Lakukan sampai anda merasa rileks.	
	19. Memfokuskan perhatian pada makanan yang tersedia	• Sadarilah dan tetap fokus pada makanan yang tersedia dihadapan anda	
	20. Memakan makanan dengan penuh kesadaran	• Makan makanan dengan penuh kesadaran, rasakan rasanya, aromanya, tekstur dari makanan tersebut, dan ucapan syukur atas makanan tersebut	
	21. Menyadari pernafasan dan relaks sambil	• Sadari pernafasan dan tetap rileks	
	22. Melanjutkan <i>mindful walking</i> sambil memusatkan perhatian pada pernafasan	• Ambil posisi berdiri dan mulai berjalan • Berjalanlah dengan perlahan dan rasakan bagaimana kaki menyatu dengan lantai • Sadarilah pernafasan anda secara lembut	





## STIKes Santa Elisabeth Medan

Sesi	Tahap	Tindakan	Arahan
		23. Menyadari pernafasan dan relaks sambil kembali keposisi semula	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sadari pernafasan dan tetap rileks</li></ul>

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



## STIKes Santa Elisabeth Medan

### LAMPIRAN

#### SURAT KETERANGAN VALIDITAS INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sr. M. Katarina Daduka FSE

Profesi : Pembina Rohani

Setelah membaca, menelaah dan mencermati instrument penelitian berupa Standart Operasional Prosedur *Mindfulness Meditation* yang akan digunakan dalam penelitian berjudul "Pengaruh *Mindfulness meditation* terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat dua di Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022 Yang dibuat oleh

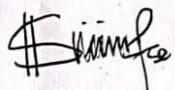
Nama :Bina Borta Pandiangan (Sr. M. Angela FSE)

Nim :032018096

Prodi :S1 Keperawatan

Fakultas : STIKes Santa Elisabeth Medan

Medan, April 2022  
Expert

  
(Sr. M. Katarina Daduka FSE)



## STIKes Santa Elisabeth Medan

### LAPORAN PELAKSANAAN SAP

No	Hari/tanggal	Kegiatan	Keterangan
1	Senin/04 April 2022	<ul style="list-style-type: none"><li>- Membuka pertemuan secara daring (zoom) dengan mengucapkan salam</li><li>- Memperkenalkan diri</li><li>- Menjelaskan tujuan pertemuan</li><li>- Menyampaikan kontrak waktu yang akan digunakan dan mendiskusikannya dengan responden</li><li>- Memberikan gambaran mengenai informasi yang akan disampaikan hari ini</li><li>- Mengucapkan terimakasih atas partisipasi responden hadir dalam zoom</li></ul>	30 menit
2	Jumat/08 April 2022	<ul style="list-style-type: none"><li>- Membuka pertemuan secara daring (zoom) dengan mengucapkan salam</li><li>- Menyampaikan materi</li><li>- Sesi tanya jawab</li><li>- Menyimpulkan rantaian pertemuan</li><li>- Mengucapkan terimakasih atas waktu yang diberikan dalam pemaparan materi</li></ul>	30 menit
3	Sabtu/09 Mei 2022	<p>1. Menyadari Pernafasan (<i>mindfulness breathing</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Membuka pertemuan secara luring dengan mengucapkan salam</li><li>- Diawali dengan doa</li><li>- Memandu mindfulness meditation tahap 1</li><li>- mengenalkan dasar meditasi</li><li>- mengajarkan Teknik meditasi pernafasan</li><li>- menyadari pernafasan</li><li>- menyampaikan edukasi dan makna meditasi tahap pertama</li><li>- menutup pertemuan dengan doa</li></ul>	20 menit
4	12/04 Mei 2022	<p>2. Menyadari sensasi tubuh (body sensation)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Membuka pertemuan secara luring dengan mengucapkan salam</li><li>- Diawali dengan doa</li><li>- menyadari pernafasan</li><li>- memandu mindfulness meditation tahap 2 mengobservasi macam-macam sensasi tubuh yang dapat muncul pada dirinya</li><li>- sharing pengalaman meditasi tahap ke 2</li><li>- menyampaikan edukasi dan makna</li></ul>	20 menit



## STIKes Santa Elisabeth Medan

No	Hari/tanggal	Kegiatan	Keterangan
		meditasi tahap kedua - menutup pertemuan dengan doa	
	Jumat /15 April 2022	3. Pendeksiian tugu dengan sikap penghargaan(compassionate body scan) - Membuka pertemuan secara luring dengan mengucapkan salam - Diawali dengan doa - menyadari pernafasan - memandu mindfulness meditation tahap 3 responden menyadari proses tubuhnya dan menumbuhkan sikap penghargaan terhadap anggota tubuhnya  - sharing pengalaman meditasi tahap ke 3 - menyampaikan edukasi dan makna meditasi tahap ketiga - menutup pertemuan dengan doa	20 menit
	Minggu 17/April 2022	4. Membuka kesadaran (open awareness) - Membuka pertemuan secara luring dengan mengucapkan salam - Diawali dengan doa - menyadari pernafasan - memandu mindfulness meditation tahap 4 dengan tujuan menyadari pikiran dan perasaan yang dialami responden serta menyadari peristiwa yang dialami baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan.  - sharing pengalaman meditasi tahap ke 4 - menyampaikan edukasi dan makna meditasi tahap ke empat - menutup pertemuan dengan doa	25 Menit
	Rabu/20 April 2022	5. Menerima pikiran dan perasaan ( <b>accepting thought and emotion</b> ) - Membuka pertemuan secara luring dengan mengucapkan salam - Diawali dengan doa - Memandu mindfulness meditation tahap 5 - menyadari pernafasan	25 Menit



## STIKes Santa Elisabeth Medan

No	Hari/tanggal	Kegiatan	Keterangan
		<ul style="list-style-type: none"><li>- memandu mindfulness meditation tahap 5 dengan tujuan responden menerima pikiran dan perasaannya khususnya perasaan negative sehubungan dengan kondisi yang dialaminya</li><li>- sharing pengalaman meditasi tahap ke 5</li><li>- menyampaikan edukasi dan makna meditasi tahap lima</li><li>- menutup pertemuan dengan doa</li></ul>	
	Sabtu/23 April 2022	<p><b>I.</b> Membebaskan diri dari hasrat (wanting release)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Membuka pertemuan secara luring dengan mengucapkan salam</li><li>- Diawali dengan doa</li><li>- Memandu <i>mindfulness meditation</i> tahap 6</li><li>- menyadari pernafasan</li><li>- memandu mindfulness meditation tahap 6 dengan tujuan responden melepaskan hasrat yang selama ini mengganggu pikiran dan perasaan</li></ul> <p><b>II.</b> Mindfulness dalam kehidupan sehari-hari (<i>mindfulness in life</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- memandu mindfulness meditation dalam kehidupan sehari hari seperti saat makan: responden diberikan makanan ringan berupa roti untuk dimakan</li><li>- memandu responden untuk mindfulness saat berjalan</li><li>- sharing pengalaman meditasi tahap ke 6</li><li>- menyampaikan edukasi dan makna meditasi tahap 6</li><li>- menutup pertemuan dengan doa</li></ul>	30 menit  20 menit
		<p><b>Penutupan</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- mengucapkan salam penutup dan terimakasih kepada responden atas kesetiannya dalam mengikuti penelitian</li><li>- membagi link kuesioner melalui google formulir</li></ul>	15 Menit



## STIKes Santa Elisabeth Medan

### MASTER DATA

No	Usia	JK	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	Pre	PP1	PP2	PP3	PP4	PP5	PP6	PP7	PP8	PP9	PP10	PP11	PP12	PP13	PP14	Post
1	2	2	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
3	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
5	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
6	4	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
7	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
8	2	2	1	4	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
9	3	2	1	3	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
10	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
11	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
12	2	2	3	3	2	1	1	3	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
13	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
14	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
15	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
16	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
17	3	2	2	2	3	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
18	3	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
19	3	2	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
20	3	2	2	2	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
21	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
22	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
23	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
24	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
25	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
26	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
27	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
28	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
29	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
30	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
31	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
32	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
33	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
34	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
35	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	4	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
36	4	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	1	2	1	1	2	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
37	3	2	2	3	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
38	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
39	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
40	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
41	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
42	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
43	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
44	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
45	2	2	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
46	4	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
47	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		

### HASIL UJI SPSS



# STIKes Santa Elisabeth Medan

## HASIL OUTPUT SPSS

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
pre test	47	100.0%	0	0.0%	47	100.0%
post test	47	100.0%	0	0.0%	47	100.0%

### Descriptives

		Statistic	Std. Error
pre test	Mean	18.04	.524
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	16.99
	Mean	Upper Bound	19.10
	5% Trimmed Mean		17.75
	Median		17.00
	Variance		12.911
	Std. Deviation		3.593
	Minimum		15
	Maximum		27
	Range		12
	Interquartile Range		5
	Skewness		1.086
	Kurtosis		-.112
post test	Mean	14.43	.135
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	14.15
	Mean	Upper Bound	14.70
	5% Trimmed Mean		14.31
	Median		14.00
	Variance		.858
	Std. Deviation		.927
	Minimum		13
	Maximum		18
	Range		5
	Interquartile Range		1
	Skewness		2.111
	Kurtosis		.681



## STIKes Santa Elisabeth Medan

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre test	.210	47	.000	.806	47	.000
post test	.422	47	.000	.629	47	.000

a. Lilliefors Significance Correction

### TRANSFORMASI DATA PRE

#### Case Processing Summary

	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
transform_pre	47	100.0%	0	0.0%	47	100.0%

### Descriptives

		Statistic	Std. Error
	transform_pre	Mean	.05923
		95% Confidence Interval for Mean	
		Lower Bound	4.1094
		Upper Bound	4.3478
		5% Trimmed Mean	4.1985
		Median	4.1231
		Variance	.165
		Std. Deviation	.40604
		Minimum	3.87
		Maximum	5.20
		Range	1.32
		Interquartile Range	.60
		Skewness	.993
		Kurtosis	.347

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
transform_pre	.203	47	.000	.818	47	.000

a. Lilliefors Significance Correction



# STIKes Santa Elisabeth Medan

## TRANSFORM DATA POST

### Case Processing Summary

	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
transform_post	47	100.0%	0	0.0%	47	100.0%

### Descriptives

		Statistic	Std. Error
transform_post	Mean	3.7963	.01727
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	3.7615
	Mean	Upper Bound	3.8311
	5% Trimmed Mean		3.7826
	Median		3.7417
	Variance		.014
	Std. Deviation		.11843
	Minimum		3.61
	Maximum		4.24
	Range		.64
	Interquartile Range		.13
	Skewness	2.021	.347
	Kurtosis	4.326	.681

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
transform_post	.422	47	.000	.636	47	.000

a. Lilliefors Significance Correction

### Wilcoxon Signed Ranks Test

#### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post test - pre test	Negative Ranks	45 <sup>a</sup>	23.00	1035.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	2 <sup>c</sup>		
	Total	47		

a. post test < pre test

b. post test > pre test



### Test Statistik

	POST INTERVENSI -PRE INTERVENSI
Z	-5.874 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pre test	47	15	27	18.04	3.593
post test	47	13	18	14.43	.927
Valid N (listwise)	47				

### Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	1	2.1	2.1
	19	25	53.2	53.2
	20	16	34.0	89.4
	21	5	10.6	100.0
Total	47	100.0	100.0	

### Jenis kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	1	2.1	2.1
	perempuan	46	97.9	97.9
Total	47	100.0	100.0	

### pre test

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cemas Ringan	37	78.7	78.7
	Cemas Sedang	10	21.3	100.0
Total	47	100.0	100.0	

### post test

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent



## STIKes Santa Elisabeth Medan

Valid	Tidak Ada Cemas	1	2.1	2.1	2.1
	Cemas Ringan	46	97.9	97.9	100.0
	Total	47	100.0	100.0	

### Statistics

pre test

N	Valid	47
	Missing	0
Mean		18.04
Median		17.00
Std. Deviation		3.593
Minimum		15
Maximum		27

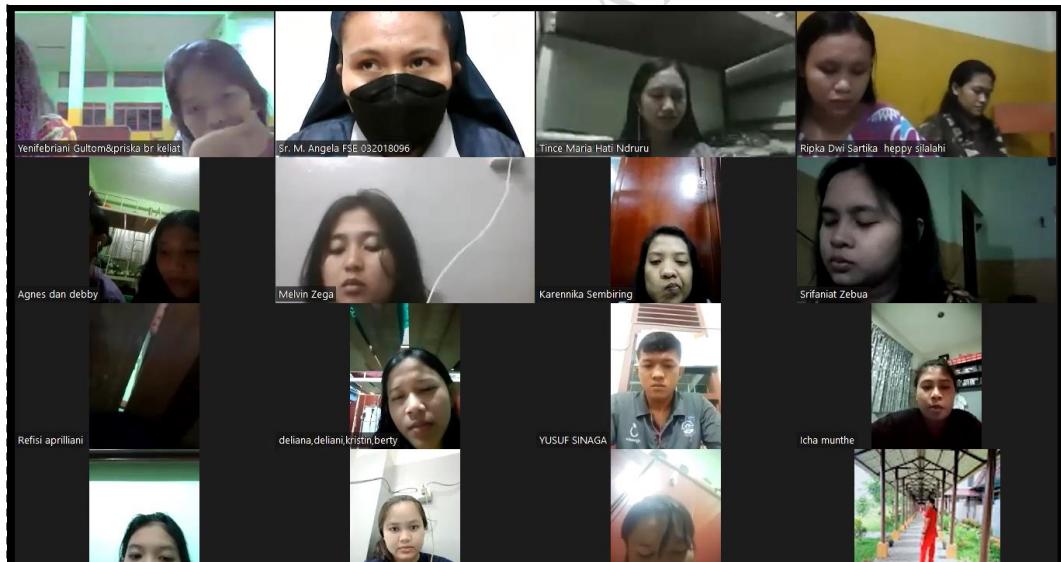
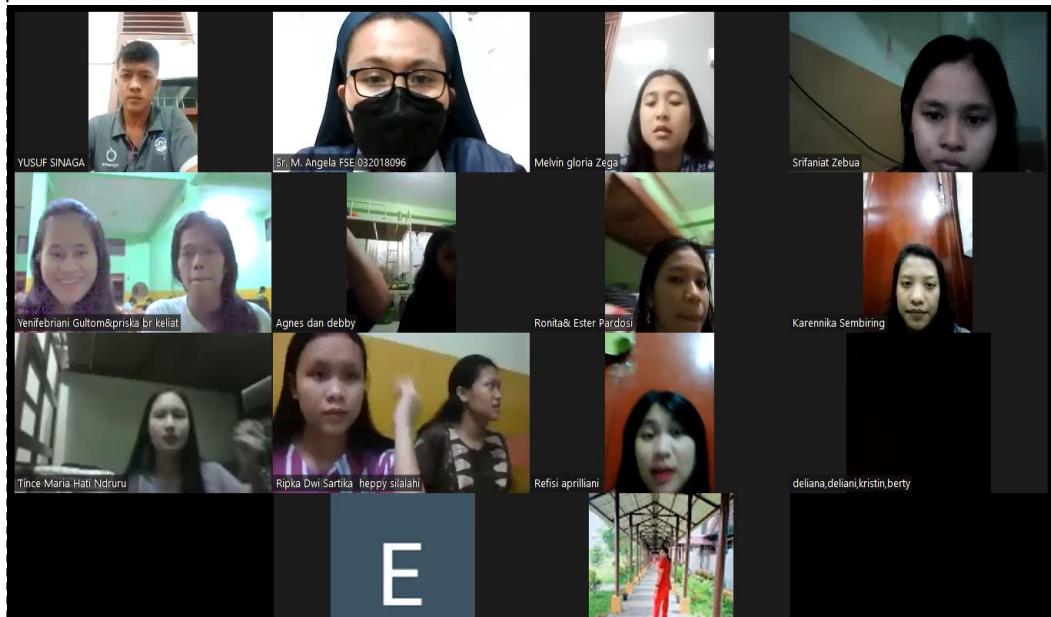
### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
post test	47	13	18	14.43	.927
Valid N (listwise)	47				



## STIKes Santa Elisabeth Medan

### DOKUMENTASI



## STIKes Santa Elisabeth Medan

### DOKUMENTASI PERTEMUAN PERTAMA



### DOKUMENTASI PERTEMUAN KEDUA





## STIKes Santa Elisabeth Medan

### DOKUMENTASI PERTEMUAN KETIGA



### DOKUMENTASI PERTEMUAN KE EMPAT





## STIKes Santa Elisabeth Medan

### DOKUMENTASI PERTEMUAN KE LIMA



### DOKUMENTASI PERTEMUAN KE ENAM





## STIKes Santa Elisabeth Medan





# STIKes Santa Elisabeth Medan

## RENCANA PELAKSANAAN INTERVENSI

Responden	Waktu penelitian																														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1																															
2																															
3																															
4																															
5																															
6																															
7																															
8																															
9																															
10																															
11																															
12																															
13																															
14																															
15																															
16																															
17																															
18																															
19																															
20																															
21																															
22																															
23																															
24																															
25																															
26																															
27																															
28																															
29																															
30																															



**STIKes Santa Elisabeth Medan**



# STIKes Santa Elisabeth Medan

Flowchart Pengaruh Mindfulness meditation terhadap kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Dua di prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan  
Tahun 2022

No	Kegiatan	Waktu Penelitian																												
		Ok	Nov				Des				Jan				Feb				Mar				Apr				Mei			
		4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Pengajuan Judul																													
2	Ijin Pengambilan Data awal																													
3	Pengambilan data awal																													
4	Penyusunan Proposal Penelitian																													
5	Seminar proposal																													
5	Prosedur izin penelitian																													
6	Pelaksanaan penelitian																													
7	Pengolahan data																													
8	Pengumpulan Hasil																													
9	Seminar hasil																													
10	Revisi Skripsi																													
11	Pengumpulan skripsi																													

