

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR)
PROGRAM DIPLOMA TIGA**

PENJELASAN PENELITIAN

Judul Penelitian : Penerapan terapi *mindfulness* untuk menurunkan adiksi *game online* pada remaja di SMP YZA 2 Kota Boogor.

Peneliti : Hanna Mumtahanatul Hasanah

NIM : P17320321019

Contact Person : 085795137677

Saya mahasiswa Politeknik kesehatan kementerian kesehatan Bandung Program studi keperawatan (Kampus Bogor), bermaksud mengadakan penelitian mulai tanggal 1-20 April 2024, yang bertujuan untuk mengetahui Penerapan terapi *mindfulness* untuk menurunkan adiksi *game online* pada remaja di SMP YZA 2 Kota Bogor.

Saya menjamin bahwa penelitian ini tidak akan memberikan dampak 66ias66ive bagi siapapun, justru dengan adanya penelitian ini akan memberikan manfaat Penerapan terapi *mindfulness* untuk menurunkan adiksi *game online* pada remaja di SMP YZA 2 Kota Bogor. Jika selama berpartisipasi dalam penelitian ini responden merasa tidak nyaman, maka respoden berhak untuk berhenti dari penelitian. Peneliti berjanji akan menjunjung tinggi hak-hak responden dengan cara menjaga data yang diperoleh, baik dalam proses pengumpulan, pengolahan, dan penyajian data. Peneliti juga menghargai keinginan responden untuk tidak berpartisipasi dalam penelitian ini.

Melalui penjelasan ini, peneliti sangat mengharapkan partisipasi dari responden, saya mengucapkan terima kasih atas kesediaan menjadi respoden dalam penelitian ini

Bogor, 01 April 2022

Peneliti

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR)
PROGRAM DIPLOMA TIGA**

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Setelah diberi penjelasan tentang penelitian ini secara lisan dan tertulis, saya mengerti tujuan penelitian ini untuk mengetahui Penerapan terapi *mindfulness* untuk menurunkan adiksi *game online* pada remaja di SMP YZA 2 Kota Bogor tahun 2024.

Dengan ini, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Kelas :

No WA :

Menyatakan bersedia untuk mengikuti penelitian dan menjadi responden dalam penelitian penerapan terapi *mindfulness* untuk menurunkan adiksi *game online* pada remaja di SMP YZA 2 Kota Bogor tahun 2024.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Bogor, 01 April 2024

Responden

Peneliti

(.....)

(Hanna Mumtahanatul Hasanah)

KUESIONER A

DATA DIRI RESPONDEN

Diharapkan responden mengisi kuesioner ini dengan jujur, tanpa paksaan serta tidak dalam keadaan tertekan. Semua respon yang anda berikan dapat diterima dan tidak ada respon yang benar atau salah. Keseriusan anda dalam mengisi kuisisioner sangat membantu dalam keberhasilan penelitian. Kerahasiaan jawaban yang anda berikan dijamin sepenuhnya dan menjadi tanggung jawab peneliti. Adapun cara untuk mengisi kuesioner ini yaitu :

1. Didalam kuisisioner ini anda diminta untuk mengisi dengan jujur, benar, tanpa paksaan dan sesuai perasaan yang anda rasakan.
2. Bacalah pertanyaan dengan teliti
3. Dalam kuesioner ini anda perlu mengisi jawaban yang telah disediakan
4. Berilah tanda ceklis (√) sesuai dengan jawaban pada kolom yang tersedia

DATA DIRI RESPONDEN

1. Nama :
2. Usia :
3. Jenis kelamin : Laki-laki
 Perempuan
4. Kelas :
5. Durasi bermain *game* : Lebih dari 3 jam
 Kurang dari 3 jam
6. *Game online* yang dimainkan :

KUESIONER B

ADDICTION GAMES SCALE

Diharapkan responden mengisi kuesioner ini dengan jujur, tanpa paksaan serta tidak dalam keadaan tertekan. Semua respon yang anda berikan dapat diterima dan tidak ada respon yang benar atau salah. Keseriusan anda dalam mengisi kuesioner sangat membantu dalam keberhasilan penelitian. Kerahasiaan jawaban yang anda berikan dijamin sepenuhnya dan menjadi tanggung jawab peneliti. Adapun cara untuk mengisi kuisisioner ini yaitu :

1. Didalam kuesioner ini anda diminta untuk mengisi dengan jujur, benar, tanpa paksaan dan sesuai perasaan yang anda rasakan.
2. Bacalah pertanyaan dengan teliti
3. Dalam kuesioner ini anda perlu mengisi jawaban yang telah disediakan
4. Berilah tanda ceklis (√) sesuai dengan jawaban pada kolom yang tersedia

Petunjuk : “Pertanyaan dibawah ini adalah tentang pengalaman anda bermain game dalam 6 bulan terakhir”

No	Pertanyaan	Tidak pernah	Jarang	Kadang -kadang	Sering	Sangat sering
1.	<i>Salience</i>					
	Apakah kamu berpikir untuk bermain game sepanjang hari.					
2.	<i>Tolerance</i>					
	Apakah kamu menghabiskan banyak waktu untuk bermain game.					
3.	<i>Mood Modification</i>					
	Apakah kamu bermain game untuk menghilangkan rasa bosan.					
4.	<i>Relapse</i>					
	Apakah kamu akan bermain game kembali setelah tidak bermain game.					

5.	<i>Withdrawal</i>					
	Pernahkah kamu merasa tidak enak ketika kamu tidak bisa bermain game.					
6.	<i>Conflict</i>					
	Apakah kamu marah dengan orang lain (misalnya keluarga atau teman) karena menghabiskan banyak waktu untuk bermain game.					
7.	<i>Problem</i>					
	Apakah kamu pernah mengabaikan aktivitas penting lainnya (mengerjakan tugas sekolah) untuk bermain game.					

Keterangan apabila jumlah total nilai kuesioner *Game addiction scale* :

Total nilai 7-13 : Tidak Adiksi

Total nilai 14 : Sudah teridentifikasi (Adiksi Ringan)

Total nilai 15-21 : Adiksi sedang

Total nilai ≥ 22 : Adiksi berat

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR)
PROGRAM DIPLOMA TIGA

SOP *MINDFULNESS*

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR PENERAPAN TERAPI <i>MINDFULNESS</i>		
1.	Pengertian	<p><i>Mindfulness</i> merupakan suatu Jenis latihan meditasi yang berfokus pada situasi di sekitar dan emosi yang di rasakan secara terbuka. Latihan ini mengharuskan seseorang melakukan meditasi sederhana selama 3 hingga 5 menit.</p> <p><i>Mindfulness</i> merupakan terapi kognitif, memberikan perhatian pada momen tertentu tanpa menyalahkan atau menolak pengalaman tersebut. Terapi <i>mindfulness</i> telah terbukti efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi pada berbagai populasi.</p>
2.	Tujuan	Untuk meningkatkan kesadaran individu dalam melaksanakan aktivitas baik dalam kegiatan sekolah, pekerjaan dll, sehingga dapat terhindar dari stres, depresi, kecemasan.
3.	Literatur	<p>Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (2023). <i>Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z</i>. 1–9.</p> <p>Noice. (2022). <i>Mengenal Mindfulness Konsep, Definsi dan cara penerapannya</i>. Noice.Id.Blog. https://www.noice.id/info-terbaru/mengenal-konsep-teknik-mindfulness/</p>
4.	Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Klien dengan gangguan psikologi yaitu stres, depresi, kecemasan dan emosional. 2. Klien dengan gangguan insomnia
5.	Alat dan bahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Laptop/Hp 2. Speaker 3. Video <i>mindfulness</i> 4. Karpet duduk/kursi

6.	Prosedur pelaksanaan	<p>Tahap persiapan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam, menanyakan perasaan. 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan kepada pasien. 3. Menyiapkan video yang berisi panduan pelaksanaan <i>mindfulness</i> terapi. 4. Membimbing klien untuk melakukan terapi <i>mindfulness</i> <p>Tahap pelaksanaan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cari posisi yang nyaman. Duduk dengan posisi yang nyaman, biarkan punggung dan tangan dalam posisi rileks, kemudian tutup mata anda. 2. Sadari gerakan kaki. Jika anda melakukan praktik <i>mindfulness</i> dalam kondisi duduk di atas bantal, silangkan kaki di bagian depan anda dengan nyaman. Jika anda melakukan praktik <i>mindfulness</i> di kursi, maka telapak kaki harus menyentuh lantai. 3. Tegakan badan anda Tetapi jangan dalam posisi yang kaku. Tegakkan badan anda namun dalam posisi yang natural, biarkan tulang belakang menyangga bagian tubuh anda. 4. Sadari gerakan pada lengan anda. Posisikan lengan anda secara paralel dengan tubuh bagian atas. Istirahatkan telapak tangan anda (letakkan telapak tangan pada paha kaki) dan osisikan senatural mungkin. 5. Lembutkan pandangan anda Tundukan sedikit kepala anda dan biarkan pandangan mata anda mengarah ke bawah dengan perlahan lahan. Tidak harus sampai menutup mata, biarkan mata anda hanya sedikit tertutup.
----	----------------------	---

		<p>6. Rasakan ketika anda bernapas</p> <ol style="list-style-type: none">Pertama, rasakan sensasi napas anda masuk/keluar dari lubang hidung atau mulut andaKedua, saat anda bernapas, rasakan pergerakan naik turunnya dada andaKetiga, rasakan kembang kempisnya dinding perut anda selama bernapas. <p>7. Sadari ketika pikiran anda</p> <p>Ketika mulai tidak fokus terhadap praktik mindfulness yang anda lakukan, coba fokuskan kembali pada sensasi napas. Secara tidak langsung perhatian anda akan terfokus pada sensasi pernapasan, Jangan khawatir jika pikiran anda tiba tiba memikirkan sesuatu, jika hal tersebut terjadi maka fokuskan kembali pemikiran anda pada sensasi pernapasan anda.</p> <p>8. Bertemanlah dengan pikiran anda yang terkadang tidak fokus.</p> <p>Dalam praktik <i>mindfulness</i> maka normal kalau pikiran anda terkadang berfikir hal macam macam. Jika hal tersebut terjadi maka jangan memberontak, tetapi biarkan dulu hal itu terjadi, kemudian tetapkan dalam posisi awal. Jika sudah selesai maka kembali fokuskan pada sensasi pernapasan anda tanpa membuat penghakiman pada pemikiran anda.</p> <p>9. Ketika sudah selesai maka secara perlahan angkat kepala anda</p> <p>Buka mata anda secara perlahan, kemudian sadari situasi dan suara suara yang terjadi di sekitar anda. Rasakan apa yang sudah terjadi pada tubuh dan emosi anda.</p> <p>10. Cobalah berlatih mandiri dan latihan ini dilakukan selama 15-20 menit atau lebih lama jika anda mau, dengan frekuensi 3x sehari.</p>
--	--	---

FOTO KEGIATAN PENELITIAN



Pembagian kuesioner (*screening*)



Intervensi ke 1



Intervensi ke 2



Intervensi ke 3



Intervensi ke 4



Intervensi ke 5



Evaluasi dan pemberian gift



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bandung

Jalan Pajajaran No.56, Pasir Kaliki, Cicendo,
Bandung, Jawa Barat 40171
(022) 4231627
<https://poltekkesbandung.ac.id>

**BIMBINGAN UJIAN AKHIR KARYA TULIS ILMIAH (KTI)
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR)
PROGRAM DIPLOMA TIGA TA 2024/2025**

NAMA MAHASISWA : Hanna Mumtahanatul Hasanah
NIM : P17320321019
NAMA PEMBIMBING : Ns. Ati Nuraeni, M.Kep, Sp. Kom
JUDUL KTI : Penerapan terapi *mindfulness* untuk menurunkan
adiksi *game online* pada remaja di SMP YZA 2 Kota
Bogor.
TAHUN AKADEMIK : 2024/2025

CATATAN PROSES BIMBINGAN

NO.	HARI / TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	Senin, 22 Januari 2024	Konsultasi judul dan pemilihan judul KTI	- Cari judul lain - Cari kalimat yang tepat untuk judul penelitian	
2.	Selasa, 23 Januari 2024	Konsultasi judul KTI	- Acc judul lanjutkan membuat Bab 1. - Mencari rujukan dan hasil penelitian mengenai judul yang diambil.	
3.	Senin, 29 Januari 2024	Konsultasi penyusunan Bab 1	- Merubah paragraf dalam Bab 1. - Merubah variabel judul dari kecanduan menjadi adiksi.	
4.	Rabu, 07 Februari 2024	Konsultasi Bab 1	- Revisi per paragraf Bab 1 jangan seperti keliping. - Tambahkan penelitian dari sumber lain.	

5.	Senin, 12 Februari 2024	Konsultasi revisian Bab 1	<ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan Bab 1 terlalu banyak, coba di persingkat lagi. - Perbaiki tanda baca per paragraf - Masukkan sumber Pustaka Bab 1 dalam mendley. - Perbaiki tujuan khusus dengan melihat di buku panduan. - Lanjutkan menyusun Bab 2 dan Bab 3 	
6.	Senin, 18 Februari 2024	Konsultasi Bab 1, Bab 2, dan Bab 3	<ul style="list-style-type: none"> - Ubah manfaat penelitian, lihat dibuku panduan. - Bab 2 coba persingkat lagi, perbaiki kalimat dan tanda baca. - Ubah penyusunan kerangka teori. - Bab 3 merubah Definisi Operasional dan rencana kegiatan. - Penyusunan antar Bab lihat KTI tahun 2023 	
7.	Rabu, 20 Maret 2024	Konsultasi Bab 1, Bab 2, dan Bab 3	<ul style="list-style-type: none"> - Bab 1 : tambahkan penelitian berdasarkan wawancara tempat penelitian. - Bab 2 : ubah susunan kerangka teori. - Bab 3 : ubah rencana kegiatan, tambahkan kriteria eksklusi, dan ubah metode pengolahan data. - Mengecek hasil turnitin : 60%, coba parafrase lagi. 	
8.	Kamis, 21 Maret 2024	Konsultasi Bab 1, Bab 2, dan Bab 3	<ul style="list-style-type: none"> - Bab 1 ACC - Bab 2 : perbaiki lagi kerangka teori dan jangan lupa tambahkan sumber. - Bab 3 acc, dan turnitin 30% parafrase lagi. 	

9.	Jumat, 22 Maret 2024	Konsultasi Bab 1, Bab 2, dan Bab 3	<ul style="list-style-type: none"> - Proposal KTI ACC silahkan untuk uji proposal pada hari selasa tanggal 26 Maret 2024 - Hasil turnitin 15% 	
10.	Selasa, 14 Mei 2024	Konsultasi cover, kata pengantar, Bab 1, Bab 2, dan Bab 3	<ul style="list-style-type: none"> - Proposal diganti jadi karya tulis ilmiah dan tanggal pengujian serta tanggal kata pengantar diubah. - Kata DAN tidak boleh di letakan di awal kalimat, serta kalimat berbahasa inggris di italic. - Tanda panah di kerangka teori di perkecil. - Waktu penelitian dibuat tabel dan rencana kegiatan diubah pas tanggal pulpa. 	
11.	Rabu, 15 Mei 2024	Konsultasi Bab 4-5 dan daftar pustaka (mendley)	<ul style="list-style-type: none"> - Tambahkan gambaran umum karakteristik responden. - Buat 1 tabel (karakteristik, durasi, jenis <i>game</i>) - Tambahkan tabel kegiatan terapi <i>mindfulness</i>. - Pada bagian pembahasan tambahkan awal mula responden terkena adiksi. - Cek turnitin harus di bawah 30% 	
12.	Kamis, 16 Mei 2024	Konsultasi bimbingan bab 1-5	<ul style="list-style-type: none"> - Tambahkan langkah <i>mindfulness</i> dan durasi video di bagian definisi operasional. - Tambahkan jam pada tabel kegiatan dan evaluasinya. - Singkatan An diganti menjadi anak dan saat penjelasan diganti kata responden. 	

			<ul style="list-style-type: none"> - Tambahkan hasil pembahasan berdasarkan pendapat sendiri. 	
13.	Senin, 20 Mei 2024	Konsultasi bimbingan BAB 1-5	<ul style="list-style-type: none"> - Kalimat proposal dirubah menjadi KTI, serta kata para, dan, bagi dihapus. - Kalimat responden diganti angka romawi. - Hasil turnitin 15% - ACC silahkan untuk uji KTI pada hari selasa tanggal 27 Mei 2024 	
14.	Kamis, 6 Juni 2024	Konsultasi bimbingan BAB 1-5	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki kata pengantar (kalimat bapak/ibu dihapus) - Sumber pada kerangka teori di letakan diluar kotak. - Perbaiki kesimpulan harus berisi karakteristik, sebelum dan sesudah, penurunan poin dan terakhir <i>mindfulness</i> efektif. 	
15.	Senin, 10 Juni 2024	Konsultasi bimbingan BAB 1-5	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki abstrak indo ke inggris. - Perbaiki daftar isi. - ACC KTI untuk di cetak pada hari senin, 10 juni 2024. 	

Bogor, Juni 2024
Pembimbing,



(Ns. Ati Nuraeni, M.Kep, Sp.Kom)
NIP 195905221982032001

