

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR**

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN STUDI KASUS

Judul Penelitian : Penerapan Terapi *Mindfulness* Dalam
Upaya Mengatasi Kenakalan Remaja di
SMPN 15 Kota Bogor

Peneliti : Syifah Luthfiyah Putri

NIM : P17320321036

No. HP : 0895402224022

Saya Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kementerian
Kesehatan Bandung Program Studi Keperawatan Bogor, bermaksud
mengadakan penelitian untuk mengetahui Penerapan Terapi
Mindfulness Dalam Upaya Mengatasi Kenakalan Remaja di SMPN
15 Kota Bogor

Saya menjamin bahwa penelitian ini tidak akan memberikan
dampak negatif bagi siapapun, justru dengan adanya penelitian ini
akan memberikan gambaran mengenai efektivitas Penerapan Terapi
Mindfulness Dalam Upaya Mengatasi Kenakalan Remaja di SMPN
15 Kota Bogor. Jika selama berpartisipasi dalam penelitian ini
responden dan orang tua/ wali merasa tidak nyaman, responden

berhak untuk berhenti sebagai responden dalam penelitian ini

Peneliti berjanji akan menjunjung tinggi hak-hak responden dengan cara menjaga kerahasiaan data-data yang diperoleh, baik proses pengumpulan, pengolahan, maupun penyajian data. Peneliti juga menghargai keinginan responden dan orang tua/ wali jika tidak ingin berpartisipasi dalam penelitian ini.

Adapun penelitian ini akan dimanfaatkan sebagai informasi bagi perawat, instansi kesehatan, maupun responden lainnya. Melalui penjelasan ini, peneliti sangat mengharapkan partisipasi dari responden. Peneliti ucapkan terimakasih atas kesediaan responden berpartisipasi dalam penelitian ini.

Bogor, 01 April 2024

Peneliti

**KUISIONER A. LEMBAR SKRINING KARAKTERISIK REMAJA
DI SMPN 15 KOTA BOGOR**

No Responden :

Kode Responden :

Tanggal Pengumpulan Data :

Dalam pengisian angket ini diharapkan kepada responden untuk mengisi dengan jujur, tanpa paksaan serta tidak dalam keadaan tertekan. Kerahasiaan data di dalam angket kuesioner ini dijamin oleh peneliti.

Petunjuk Pengisian:

- Isilah identitas saudara dengan lengkap
- Pertanyaan berupa pilihan dan kolom diberi TANDA CENTANG, dimohon saudara memilih jawaban yang paling sesuai dengan keadaan yang sebenarnya pada kotak jawaban yang telah disediakan.

Karakteristik Responden

1. Nama :

2. Usia :

3. Jenis Kelamin : Perempuan Laki-Laki

4. Alamat :

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR**

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : (P/L) Umur :

Alamat :

No. HP :

Alamat :

Menyatakan setuju untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian studi kasus “Penerapan Terapi Mindfulness Dalam Upaya Mengatasi Kenakalan Remaja di SMPN 15 Kota Bogor” secara sukarela tanpa ada paksaan dengan catatan apabila saya merasa dirugikan dalam penelitian ini, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Bogor, 01 April 2024

Peneliti

Responden

Syifah Luthfiyah P

(.....)

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
TERAPI *MINDFULNESS*

a. Pengertian

Terapi *Mindfulness* adalah suatu teknik yang dilakukan untuk meningkatkan pengendalian diri dengan cara melakukan meditasi pada remaja di SMPN 15 Bogor

b. Tujuan

Latihan terapi *mindfulness* membantu seseorang untuk mengelola dan mengendalikan pikiran, perasaan, dan keadaan yang sedang dihadapinya

c. Waktu Pelaksanaan

Intervensi terapi *mindfulness* ini akan diberikan sebanyak 3 kali dengan waktu masing-masing selama 15 menit dan dalam kurun waktu selama 2 minggu untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

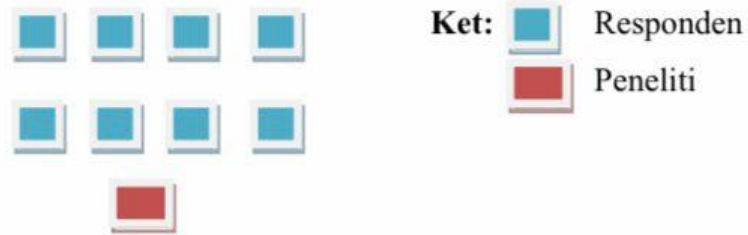
d. Proses Pemberian Intervensi

Intervensi ini akan diberikan selama penelitian dengan waktu yang sudah ditentukan yaitu 1 April 2024 – 6 April 2024 dilanjut 15 April 2024 – 20 April 2024. Pemberian intervensi akan didampingi oleh peneliti dengan SOP yang sudah disiapkan.

e. Alat dan Bahan

1. Music Relax
2. Speaker
3. Handphone

f. Denah Terapi Meditasi *Mindfulness*



g. Prosedur

No	Tindakan	Kegiatan Responden
1.	Menginstrusikan kepada responden untuk duduk di tempat yang telah disediakan dengan nyaman mungkin tanpa rasa kaku	Mengikuti instruksi dari peneliti dan melakukan persiapan
2.	Menjelaskan apa itu Terapi Mindfulness	Responden duduk memperhatikan penjelasan peneliti
3.	Menjelaskan tujuan dan manfaat terapi mindfulness	Responden duduk memperhatikan penjelasan peneliti
4.	Menjelaskan prosedur pelaksanaan intervensi, mengatur <i>timer</i> dan <i>background</i>	Responden duduk memperhatikan penjelasan peneliti
5.	Menginstrusikan responden untuk menutup mata	Responden mengikuti instruksi peneliti dan menutup mata
6.	Menginstrusikan kepada responden untuk membayangkan bahwa mereka	Responden mengikuti

	berada di tempat yang tenang dan tidak ada gangguan dan menginstrusikan untuk menghilangkan semua pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan yang dapat menghilangkan fokus responden pada pemberian terapi	instruksi peneliti
7.	Menginstrusikan untuk melakukan teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 3 kali	Responden mengikuti instruksi peneliti dan melakukan teknik relaksasi nafas dalam
8.	Menginstrusikan responden fokus pada pernapasan, naik turunnya perut dan keluar masuknya udara	Responden mengikuti instruksi peneliti
9.	Instrusikan reponden untuk perhatikan satu titik yaitu pada pernapasan dan tetap tenang	Responden mengikuti instruksi peneliti
10.	Mengulang kembali prosedur ke tujuh dan seterusnya sebanyak 1 kali dan sampai benar-benar terbawa dan jika waktu yang ditentukan telah habis	Responden lanjut melakukan prosedur ketujuh dan seterusnya sampai waktu habis
11.	Menginstrusikan untuk menarik nafas dalam sebanyak 3 kali	Responden mengikuti instruksi peneliti dan melakukan teknik relaksasi nafas dalam
12.	Menginstrusikan untuk membuka mata	Responden mengikuti instruksi peneliti dan

		membuka mata
--	--	--------------

h. Terminasi

Menanyakan perasaan responden setelah diberikan terapi *mindfulness*

Lampiran 5

KUISIONER C

ANGKET INTENSITAS KENAKALAN REMAJA

Nama :

Usia :

Petunjuk Mengerjakan

Berikanlah tanda check list (✓) pada bagian kolom yang disediakan dengan pilihan sebagai berikut.

Tidak Pernah = 1

Pernah = 2

Kadang-kadang = 3

Sering = 4

Selalu = 5

No	Pertanyaan	TP	P	KK	Sr	SL
1.	Apakah anda pernah melanggar peraturan sekolah? Seperti bolos sekolah, terlambat masuk sekolah, tidak memakai topi saat upacara, dll.					
2.	Apakah anda pernah membantah perintah orang tua atau guru?					

3.	Apakah anda pernah menggelapkan uang orang tua anda yang seharusnya dipakai untuk keperluan sekolah tetapi malah anda pakai sendiri?					
4.	Apakah anda pernah tidak memperhatikan guru ketika guru sedang mengajar?					
5.	Apakah anda pernah bermain game, sosial media maupun bermain dengan teman-teman anda sampai melupakan waktu?					
6.	Apakah anda pernah melakukan hal tidak senonoh terhadap orang lain maupun lawan jenis anda?					
7.	Apakah anda pernah bertengkar terhadap orang lain?					
8.	Apakah anda pernah melakukan perundungan?					
9.	Apakah anda pernah tidak membuat PR yang diberikan oleh guru? Atau baru mengerjakan PR keesokan harinya di sekolah					
10.	Apakah anda pernah merokok di lingkungan sekolah?					

11.	Apakah anda pernah membuat keributan/kegaduhan di lingkungan tempat anda tinggal ataupun disekolah ?					
12.	Apakah anda pernah merusak fasilitas sekolah?					
13.	Apakah anda pernah mencontek tugas teman dan pada saat ujian?					
14.	Apakah anda pernah menonton gambar vulgar yang mempertontonkan aurat dari lawan jenis?					
15.	Apakah anda pernah mengganggu orang lain sehingga menyebabkan orang lain tersebut marah dan terganggu terhadap perilaku anda?					
16.	Apakah anda pernah melanggar peraturan lalu-lintas? Seperti mengendara tidak memakai SIM, menerobos lampu merah, melanggar rambu-rambu lalu-lintas. Tidak memakai helm, dll.					
17.	Apakah anda pernah mencoret-coret fasilitas umum?					
18.	Apakah anda pernah berkumpul hingga larut malam?					

19.	Apakah anda pernah mengkonsumsi alkohol?					
20.	Apakah anda pernah melakukan perkelahian dan tawuran?					

Sumber : Pratama (2020) dan dikembangkan oleh peneliti

Hasil pengukuran yang telah dilakukan akan dikategorikan dalam nilai:

1. <40 : Tingkah laku remaja bermasalah wajar
2. 40 – 80 : Tingakh laku remaja bermasalah taraf menengah
3. >80 : Tingkah laku remaja bermasalah taraf kuat

LEMBAR OBSERVASI

Nama :

Usia :

Pertemuan :

NO	Kegiatan	Melakukan		Keterangan
		Ya	Tidak	
1.	Responden mengikuti instruksi dari peneliti dan melakukan persiapan			
2.	Responden duduk memperhatikan penjelasan peneliti			
3.	Responden mengikuti instruksi n menutup mata			
4.	Responden mengikuti instruksi untuk membayangkan bahwa mereka berada di tempat yang tenang dan tidak ada gangguan			
5.	Responden mengikuti instruksi melakukan teknik relaksasi nafas dalam			
6.	Responden mengikuti instruksi fokus pada pernapasan, naik turunnya perut dan keluar masuknya udara			

7.	Responden mengikuti instruksi untuk memperhatikan satu titik yaitu pada pernapasan dan tetap tenang			
8.	Responden mengikuti instruksi untuk mengulang kembali teknik diatas hingga waktu habis			
9.	Responden mengikuti instruksi melakukan teknik relaksasi nafas dalam			
10.	Responden mengikuti instruksi membuka mata			

LEMBAR DOKUMENTASI

Nama :

Usia :

No	Hari/ Tanggal	Intensitas Kenakalan Remaja		Keterangan (Menurun/Tidak Menurun)
		<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	
1.				
2.				
3.				