

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung  
Program Studi DIII Keperawatan Bogor

Putri Nur Azizah  
NIM. P17320321062

Penerapan Terapi *Walking Meditation* pada remaja yang mengalami Kecemasan  
menghadapi dunia kerja Di RW 08 Kelurahan Bubulak Bogor

i-xv + 87 halaman, V Bab,6 tabel,6 Gambar,8 lampiran

#### ABSTRAK

Di tengah perkembangan yang cepat dan permasalahan saat ini yang sedang ramai dibicarakan, pendidikan karir dan persiapan masa depan remaja menjadi sangat relevan. Remaja menghadapi tantangan yang semakin kompleks, tetapi juga memiliki akses terhadap peluang yang luas. Fase ini menimbulkan banyak kecemasan karena persiapan diri yang kurang memadai, ditambah lagi kedekatan dengan teman sebaya sangat berkurang, serta menyadari nilai yang dianut sekarang berbeda dari fase sebelumnya. penyebab muncul nya kecemasan saat memasuki dunia kerja karna belum ada memiliki persiapan yang mengoptimalkan kemampuan nya dalam bersaing dunia kerja. Remaja yang memiliki kemampuan untuk bekerja akan mempengaruhi remaja dalam menyusun perencanaan karir yang lebih matang sehingga dapat mengurangi rasa cemas yang dialami remaja. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan penerapan terapi walking meditation pada remaja yang mengalami kecemasan karena akan menghadapi dunia kerja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus dengan menerapkan therapy walking meditation dengan sampel sebanyak 4 orang remaja yang mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja .hasil penelitian ini menunjukan penerapan walking meditation dapat menurunkan kecemasan sosial pada remaja

**Kata Kunci : Kecemasan sosial,Remaja, Walking meditation**  
**Daftar Pustaka : 20 sumber (2015-2023)**

*Bandung Ministry of Health Health Polytechnic  
Bogor Nursing DIII Study Program*

Putri Nur Azizah  
NIM. P17320321062

*Application of Walking Meditation Therapy to teenagers who experience anxiety  
about facing the world of work in RW 08, Bubulak Village, Bogor*

i-xv + 87 pages, V Chapter, 6 tables, 6 Figures, 8 appendices

#### **ABSTRACT**

*In the midst of rapid developments and current problems that are being widely discussed, career education and preparation for the future of teenagers has become very relevant. Adolescents face increasingly complex challenges, but also have access to extensive opportunities. This phase causes a lot of anxiety due to inadequate self-preparation, plus closeness with peers is greatly reduced, as well as realizing that the values held now are different from the previous phase. The cause of anxiety when entering the world of work is because there is no preparation that optimizes one's abilities in competitive world of work. Teenagers who have the ability to work will influence teenagers in making more mature career plans so that they can reduce the anxiety experienced by teenagers. This research aims to apply walking meditation therapy to teenagers who experience anxiety because they will face the world of work. The method used in this research is a case study by applying walking meditation therapy with a sample of 4 teenagers who experience anxiety in facing the world of work. The results of this research show that the application of walking meditation can reduce social anxiety in teenagers.*

**Keywords:** *Social anxiety, teenagers, walking meditation*

**Bibliography:** *20 sources (2015-2023)*