

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Jl. Mandur Jampang prapatan RT01/ RW 03 Desa Jampang, Kec. Kemang, kab. Bogor. lokasi Desa jampang ini memiliki jumlah batas wilayah 589,595 Ha dengan batas wilayah Desa sebelah utara berbatasan dengan Gunung Sindur, sebelah selatan berbatasan dengan kahuripan, sebelah Timur berbatasan dengan Cibadug, dan sebelah barat berbatasan dengan Taman Sari.

Terdapat 65 jiwa Remaja di RT01/RW03 Desa Jampang Kabupaten Bogor. Jumlah penduduk remaja laki-laki di desa jampang yaitu 2.344 jiwa dan jumlah penduduk remaja perempuan berjumlah 2.071 jiwa, jadi total keseluruhan penduduk remaja laki-laki dan perempuan di Desa jampang Kab. Bogor berjumlah 2.344 jiwa.

#### **B. Gambaran umum responden**

##### **1. Karakteristik responden**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Jenis kelamin</b>	<b>Usia</b>	<b>Pendidikan</b>
1.	Nn. R	Perempuan	20 tahun	Jenjang S1

2.	Nn. D	Perempuan	20 tahun	Tamat SMA
3.	Nn. A	Perempuan	19 tahun	Jenjang S1
4.	Nn. I	Perempuan	20 tahun	Jenjang S1

*Tabel 4.1 karakteristik responden*

Nn. R berusia 20 tahun. Nn.R merupakan remaja yang tinggal dengan kedua orang tua nya di Jl. Mandur Jampang prapatan RT01/ RW 03 Desa Jampang, Kec. Kemang, kab. Bogor sejak lahir. Nn. R lahir pada tahun 2002 yang artinya Nn. R baru menginjak usia 20 tahun. Nn. R saat ini sedang menempuh Pendidikan di salah satu universitas yang ada di Bogor. Nn. R memiliki kepribadian sangat sensitive, Nn. R mengatakan sering sekali merasa capek dan sulit tidur.

Nn. D berusia 20 tahun. Nn. D merupakan remaja yang saat ini tinggal bersama ibu dan kakaknya. Nn. D beralamat di Jl. Mandur Jampang prapatan RT01/ RW 03 Desa Jampang, Kec. Kemang, kab. Bogor sejak lahir. Nn. D lahir pada tahun 2002 saat ini Nn. D berusia 20 tahun, dan Setelah di lakukan pengkajian Nn.D merupakan remaja yang sensitive dan Nn. D mengatakan sering merasa takut gagal dengan masa depannya.

Nn. A berusia 19 tahun. Nn. A merupakan remaja yang tinggal dengan kedua orang tuanya Nn. A beralamat di Jl. Mandur Jampang

prapatan RT01/ RW 03 Desa Jampang, Kec. Kemang, kab. Bogor sejak lahir. Nn.A lahir pada tahun 2003. Nn. A berusia 19 tahun, Saat ini Nn. A sedang menjalankan kuliahnya secara online. Setelah di wawancara klien mengatakan sering memikirkan sesuatu secara berlebihan terutama tentang masa depannya.

Nn I berusia 20 tahun, Nn. I saat ini tinggal dengan kedua orang tuanya di Jl. Mandur Jampang prapatan RT01/ RW 03 Desa Jampang, Kec. Kemang, kab. Bogor sejak lahir. Nn.I lahir tahun 2002, Nn. I saat ini berusia 20 tahun. Saat ini Nn. I sedang menjalankan perkuliahan tingkat akhir. Setelah di wawancara klien sering merasa khawatir. Wawancara dan observasi terhadap Nn. R, D, A dan Nn. I di dapatkan bahwa keempat remaja ini sedang mengalami pemikiran yang berlebihan atau dapat disebut juga dengan overthinking.

### C. Hasil Penelitian

Penelitian ini di lakukan pada tanggal 4 April 2022 sampai 8 April 2022. Nn. R berusia 20 tahun, saat di lakukan pengkajian Nn. R mengalami overthinking yang menunjukkan tanda dan gejala yang umum terjadi yaitu, sering merasa capek dan sulit tidur. Nn. R mengatakan sering sekali tidur lebih dari jam 10 malam dan sering terbangun tengah malam, klien mengatakan tidak bisa tidur lagi karna sering memikirkan hal yang membuat dirinya menjadi

berfikir berlebihan atau overthinking, seperti memikirkan tentang masa depannya. Setelah di lakukan pengukuran kuesioner overthinking dengan *skala liket* di dapatkan nilai 30 (overthinking meningkat).

Nn. D berusia 20 tahun, saat di lakukan pengkajian Nn. D adalah remaja yang cukup sensitive terhadap pembicaraan orang lain, sehingga Nn. D sering mengalami pemikiran yang berlebihan (overthinking) dengan gejala sulit tidur (insomnia) karna Nn. D sering sekali merasa takut karna sering memikirkan hal yang sering sekali orang katakan mengenai tentang masa depan dirinya. Setelah di lakukan pengukuran menggunakan kuesioner overthinking dengan *skala liket* dapat di nilai 35 (overthinking meningkat).

Nn. A berusia 19 tahun saat di lakukan pengkajian Nn. A sering memikirkan sesuatu secara berlebihan (overthinking) dengan gejala selalu merasa lelah dalam memikirkan masa depan, dan sulit tidur. Nn.A mengatakan sering sekali memikirkan hal seperti ini saat malam hari sebelum tidur, sehingga hal seperti ini dapat mengganggu tidurnya. Setelah di lakukan pengukuran kuesioner overthinking dengan *skala liket* dapat di nilai 33 (overthinking meningkat).

Nn.I yang berusia 20 tahun saat di lakukan pengkajian responden sering mengalami sakit kepala, Nn. I mengatakan bahwa dirinya sering merasa khawatir karna Nn. I sering sekali memikirkan hal secara berlebihan. Setelah di

lakukan pengukuran kuesioner overthinking dengan *skala liket* dapat di nilai 36 (overthinking meningkat).

Tabel 4.2 hasil penelitian sebelum dilakukan terapi mindfulness pada Nn. R, D, A dan Nn. I Di Desa jampang RT01/RW03 Kab. Bogor

No	Tanggal	Responden	Nilai sebelum di lakukan terapi	Keterangan
1.	4 April 2022	Nn. R	30	Overthinking meningkat
2.	4 April 2022	Nn. D	35	Overthinking meningkat
3.	4 April 2022	Nn. A	33	Overthinking meningkat
4.	4 April 2022	Nn. I	36	Overthinking meningkat

Sumber : Data Primer

Berdasarkan table 4.2 di atas menunjukkan bahwa overthinking yang di ukur menggunakan *skala liket* sebelum di lakukan therapy mindfulness pada Nn. R. dangan nilai 30 (overthinking meningkat) Nn. D dengan nilai 35 (Overthinking meningkat) , Nn. A dengan nilai 33 (overthinking meningkat) dan Nn. I dengan nilai 36 (overthinking meningkat).

No	Nama	Hari dan Tanggal							
		Selasa 5/04/22	Ket	kamis 07/04/ 22	Ket	Jumat 08/04/ 22	ket	Sabtu 09/04/ 22	Ket
1.	Nn. R	26	Kurang baik	23	Kurang baik	20	baik	15	baik
2.	Nn. D	31	Kurang baik	26	Kurang Baik	21	baik	16	baik
3.	Nn. A	30	Kurang baik	25	Kurang Baik	20	baik	15	baik
4.	Nn. I	34	Kurang baik	29	Kurang Baik	25	Kurang baik	20	baik

Berdasarkan table 4.3 di atas hasil dari penerapan terapi mindfulness pada remaja selama 6 hari dari tanggal 4 April sampai tanggal 9 April 2022 dalam durasi 5-10 menit di Desa jampang RT01/RW03 Kab. Bogor. Di dapatkan penurunan nilai sesudah di lakukan terapi mindfulness pada ke 4 responden. Pengukuran tingkat overthinking di lakukan menggunakan kuesioner overthinking dengan *skala liket*.

Tabel 4.4 perbandingan sebelum dan sesudah di lakukan penerapan terapi mindfulness pada remaja.

No	nama	waktu	hasil		keterangan
			sebelum	sesudah	
1	Nn. R	4 hari	30	15	baik
2	Nn. D	4 hari	35	16	baik
3	Nn. A	4 hari	33	15	baik
4	Nn. I	4 hari	36	20	baik

Sumber : Data Primer

Berdasarkan table 4.4 di atas menunjukkan pengukuran menggunakan kuesioner overthinking dengan *skala likert* di dapatkan hasil bahwa ada perubahan overthinking pada remaja dalam 6 hari dari tanggal 4 sampai 9 April 2022. Pada Nn. R terdapat perubahan dari overthinking meningkat menjadi overthinking menurun sebanyak 15, Pada Nn. D terdapat perubahan dari overthinking meningkat menjadi overthinking menurun sebanyak 19. Pada Nn.A terdapat perubahan dari overthinking meningkat menjadi overthinking menurun sebanyak 18. Dan pada Nn. I terdapat perubahan dari overthinking meningkat menjadi overthinking menurun sebanyak 16.

#### D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tentang terapi mindfulness pada Nn. R sebelum di lakukan penerapan terapi mindfulness di dapatkan nilai yaitu 30 (overthinking meningkat) setelah di lakukan terapi mindfulness menjadi 15 (overthinking menurun), pada Nn. D sebelum di lakukan terapi mindfulness di dapatkan nilai 35 (overthinking meningkat) setelah di lakukan terapi mindfulness menjadi 16 (overthinking menurun), pada Nn. A sebelum di lakukan terapi mindfulness di dapatkan nilai yaitu 33 (overthinking meningkat) setelah di lakukan terapi mindfulness menjadi 15 (overthinking menurun) sedangkan Nn. I sebelum di lakukan terapi mindfulness di dapatkan nilai 36 (overthinking meningkat) setelah di lakukan terapi mindfulness menjadi 20 (overthinking menurun). Penurunan setelah di lakukan terapi mindfulness pada Nn. R sebesar 15, pada Nn. D sebesar 19, pada Nn. A sebesar 18 dan pada Nn. I sebesar 16 . Maka pada bab ini peneliti akan melakukan pembahasan lebih lanjut. Pembahasan ini bertujuan untuk menginterpretasikan data hasil penelitian kemudian di bandingkan dengan konsep teori dari peneliti sebelumnya terkait dengan judul penelitian.

1. Hasil pengukuran overthinking pada Ny. R, D, A dan Ny. I sebelum di lakukan terapi

Pengkajian dapat di keluhkan Nn. R yang mengatakan sering sekali tidur lebih dari jam 10 malam dan sering terbangun tengah malam, klien

mengatakan tidak bisa tidur lagi karna sering memikirkan hal yang membuat dirinya menjadi berfikir berlebihan atau overthinking. Pada pengkajian di dapatkan Nn. D mengatakan sering sekali merasa takut karna sering memikirkan hal yang sering sekali orang katakan mengenai tentang masa depan dirinya. Pada pengkajian di dapatkan Ny.A mengatakan sering memikirkan sesuatu secara berlebihan (overthinking) dengan gejala selalu merasa lelah dalam memikirkan masa depan, dan sulit tidur. Pada pengkajian di dapatkan Nn. I sering mengalami sakit kepala, Nn. I mengatakan bahwa dirinya sering merasa khawatir karna Nn. I sering sekali memikirkan hal secara berlebihan.

Hasil penelitian dari Nuri Qomarul Laili (2021) menunjukkan bahwa overthinking merupakan suatu pemikiran negative pada remaja secara berlebihan yang dapat menyebabkan overthinking . Untuk mengatasi overthinking remaja dapat melakukan terapi secara teratur, salah satunya menggunakan terapi mindfulness. Terapi mindfulness adalah terapi yang dapat menghilangkan kebiasaan seseorang dalam berfikir berlebihan, dan akan menyebabkan remaja sulit tidur, maupun sakit secara fisik. Hal seperti ini akan menyebabkan overthinking remaja meningkat karna faktor psikologis yaitu kecemasan. Tidak jarang pemikiran negative pada remaja ini dapat mengakibatkan overthinking yang berlebihan.

2. Hasil pengukuran kualitas tidur pada Ny. R, D, A dan Ny. I sesudah di lakukan terapi mindfulness

Penelitian ini setelah di lakukan terapi mindfulness selama 6 hari terbukti terdapat penurunan overthinking pada remaja yang mengalami overthinking. sebelum di lakukan terapi mindfulness overthinking Nn. R memiliki nilai overthinking 30 (overthinking meningkat) setelah Nn. R melakukan terapi mindfulness dan penurunan nilainya cukup baik yaitu 15 (overthinking menurun).

Nn. D sebelum di lakukan terapi mindfulness overthinking pada Nn. D yaitu 35 (overthinking meningkat) dan setelah di lakukan terapi mindfulness memiliki nilai 16 (overthinking menurun).

Nn. A sebelum di lakukan terapi mindfulness overthinking pada Nn.A yaitu 33 (overthinking meningkat) dan setelah di lakukan terapi mindfulness menunjukkan penurunan yang baik yaitu 15 (overthinking menurun), hal itu di katakan bahwa Ny.A dapat mengontrol pemikirannya dengan baik.

Nn. I sebelum di lakukan terapi mindfulness overthinking yang di alami pada Nn. I yaitu 36 (overthinking meningkat) dan setelah di lakukan terapi mindfulness menunjukkan penurunan yang baik 20 (overthinking menurun). Hal itu di katakan bahwa Nn. I sudah dapat mengontrol kekhawatiran

mengenai masa lalunya. Nn. I mengatakan overthinking yang di alaminya sekarang yaitu 20.

Hasil penelitian dari Nuri Qomarul Laili (2021) menunjukkan bahwa terapi mindfulness dapat membantu individu meningkatkan kesadaran tanpa bereaksi terhadap apa yang sedang terjadi (kejadian baik, buruk, netral) sehingga individu tersebut dapat menangani emosinya Ketika depresi atau frustrasi dan membangun kedamaian diri. Mindfulness lebih berfokus pada sikap kesadaran penuh akan diri sendiri di masa sekarang atau saat ini tanpa menghakimi atau menilai apapun.

3. Perbandingan hasil pengukuran terapi mindfulness pada Ny.R, D, A, Dan I sebelum dan sesudah penerapan terapi mindfulness

Penerapan terapi mindfulness yang di lakukan selama 6 hari. yang pertama pada Nn. R di dapatkan hasil overthinking sebelum terapi yaitu 30 (overthinking meningkat) setelah di lakukan terapi pada Nn. R di dapatkan hasil yaitu 15 (overthinking menurun). Yang kedua yaitu Nn. D di dapatkan hasil sebelum terapi yaitu 35 (overthinking meningkat) setelah di terapi hasilnya menjadi 16 (overthinking menurun). Selanjutnya yang ketiga Ny. A di dapatkan hasil sebelum terapi yaitu 33 (overthinking meningkat) setelah di lakukan terapi mindfulness hasilnya 15 (overthinkingmenurun). Dan yang terakhir Ny. I di dapatkan hasil pada overthinking

pada Ny. I yaitu 36 (overthinking meningkat) setelah di lakukan terapi hasilnya 20 (overthinking menurun). Penerapan di atas dapat di simpulkan terapi mindfulness dapat menurunkan overthinking pada remaja.

Hasil penelitian ini di buktikan dalam Nuri Qomarul Laili (2021) responden menunjukkan penurunan pada tingkat overthinking setelah di lakukan terapi mindfulness. Hal ini menunjukkan bahwa terapi mindfulness mempunyai dampak positif terhadap penurunan overthinking pada remaja. Terapi mindfulness cukup efektif untuk menurunkan overthinking, stress dan depresi. Hasil penelitian dari Lisda shofia, dkk (2020) setelah melakukan terapi mindfulness, dirinya dapat mengelola pikiran yang overthinking atau berlebihan yang dapat membuat dirinya mampu merasakan kehidupan yang lebih baik untuk di jalani tanpa memikirkan hal lainnya. Tercapainya remaja dalam mengelola overthinking akan mampu meraih kebermaknaan hidup sehingga dapat meraih kepuasan hidup.

#### **E. Keterbatasan penelitian**

Keterbatasan yang di alami peneliti yaitu waktu penelitian yang sangat singkat, dan sulit menyesuaikan waktu dengan responden.